

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

---

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
Протокол № 04 от 13.06.2019 г.



«13» июня 2019 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного профессионального образования**

**Инструктор-методист**

Профессиональная переподготовка	Срок реализации: 252 часа
Возможные наименования должностей, профессий	Инструктор по спорту

**Разработчик:**

Жукова А.В., директор ЧПОУ «СККИТ»

**Согласовано:**

Заместитель директора по ВР, ДПО, ППО  
Григорьева И.Ю.

Пятигорск-2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ....	16
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	19

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Область применения образовательной программы дополнительного профессионального образования

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (с изменениями и дополнениями от 12 декабря 2016 года). Регистрационный номер: 158.

Программа направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации: управление деятельностью образовательной организации и её структурными подразделениями.

Вид профессиональной деятельности: организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта. Уровень квалификации: 4. Обобщенная трудовая функция: организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

К освоению дисциплины допускаются: 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### 1.2. Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения образовательной программы

Цель – организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

В результате освоения программы слушатель должен:

<b>Трудовая функция</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
1. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.	Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Пользоваться спортивным инвентарем. Оказывать первую доврачебную помощь. Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий. Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражне-

		ний. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся. Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений. Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.
2. Проведение спортивно-оздоровительной работы	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы спортивно-массовой работы. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия. Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Вести отчетную документацию по утвержденной форме.
3. Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.	Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.
4. Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-	Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучаю-

	<p>массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Основы организации деятельности спортивных секций, кружков. Методы сбора и первичной обработки информации. Методы консультирования. Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузеры).</p>	<p>щихся, иными заинтересованными лицами. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.</p>
--	--	--

Формируемые компетенции:

- ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 2. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 4. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 5. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 6. Ставить цели, мотивировать деятельность коллектива, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 8. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ПК 1.1. Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы
- ПК 1.2. Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.3. Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.4. Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.5. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств

ПК 1.6. Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся

ПК 1.7. Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся

ПК 1.8. Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося

ПК 1.9. Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся

ПК 1.10. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий

ПК 2.1. Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий

ПК 2.2. Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц

ПК 2.3. Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия

ПК 2.4. Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия

ПК 2.5. Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия

ПК 3.1. Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 3.2. Изучение передового опыта организации массового спортивного движения

ПК 3.3. Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями

ПК 3.4. Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия

ПК 3.5. Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.1. Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения

ПК 4.2. Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.3. Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.4. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.5. Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

**1.3. Форма обучения – очная. Режим занятий – с отрывом (без отрыва) от работы.**

**1.4. Количество часов на освоение программы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>126</b>
в том числе:	
Лекции	96
Практические занятия (лабораторные работы)	30
Самостоятельная работа	<b>126</b>
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	
<b><i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i></b>	

**Итоговая аттестация** – в форме экзамена, включающего в себя практическую работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в профессиональном стандарте по соответствующей профессии.

**1.5. По окончании обучения выдается диплом о профессиональное переподготовке.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов очная форма обучения	Уровень освоения
1	2	4	6
1. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	<b>Лекции.</b> Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.	24	1
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.	8	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	32	3
2. Проведение спортивно-оздоровительной работы	<b>Лекции.</b> Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы спортивно-массовой работы. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	24	1
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.	8	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	32	3
3. Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	<b>Лекции.</b> Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.	24	1
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.	8	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	32	3
4. Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности	<b>Лекции.</b> Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной	24	1



сти населения различных возрастных групп	техники. Основы организации деятельности спортивных секций, кружков. Методы сбора и первичной обработки информации. Методы консультирования. Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).		
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений. Дифференцированный зачет	6	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	30	3
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество аудиторных часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практика</b>	<b>Дни (дата)</b>
<b>1</b>	<b>Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.	6	6	0	<b>1 день</b>
	Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.	6	6	0	<b>2 день</b>
	Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.	6	6	0	<b>3 день</b>
	Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.	6	6	0	<b>4 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>5 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>6 день</b>
<b>2</b>	<b>Проведение спортивно-оздоровительной работы</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы спортивно-массовой работы. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.	6	6	0	<b>7 день</b>
	Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.	6	6	0	<b>8 день</b>
	Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.	6	6	0	<b>9 день</b>
	Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	6	6	0	<b>10 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>11 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>12 день</b>
<b>3</b>	<b>Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта.	6	6	0	<b>13 день</b>
	Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены	6	6	0	<b>14 день</b>

	Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.	6	6	0	<b>15 день</b>
	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.	6	6	0	<b>16 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>17 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>18 день</b>
<b>4</b>	<b>Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	
	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы.	6	6	0	<b>19 день</b>
	Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	6	6	0	<b>20 день</b>
	Основы организации деятельности спортивных секций, кружков. Методы сбора и первичной обработки информации. Методы консультирования.	6	6	0	<b>21 день</b>
	Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).	6	6	0	<b>22 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений. Дифференцированный зачет	6	0	6	<b>23 день</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>96</b>	<b>30</b>	<b>23 дня</b>
	<b>Подготовка к итоговой аттестации</b>				<b>1 день</b>
	<b>Итоговая аттестация – экзамен</b>				<b>1 день</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>25 дней</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК (очная форма обучения)

день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Вид учебной работы	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК

день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Вид учебной работы	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПКДЗ	ПИА

день	25 день
Вид учебной работы	ИА

О – обучение	Л – лекция	П – практическое занятие	К – текущий контроль	УП- учебная практика	ДЗ – дифференцированный зачет	ПИА- подготовка к итоговой аттестации	ИА – итоговая аттестация
-----------------	---------------	--------------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебного кабинета; читального зала с выходом в Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; доска.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран (стационарные или переносные)

**3.2. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности** должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 3.3. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.

Учебно-методическая документация по программе включает: лекции; перечень вопросов к текущему контролю и итоговой аттестации.

#### 3.4. Требования к обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

При наличии в группе студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ реализация учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Положением «Об организации получения образования студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в ЧПОУ «СККИТ».

#### 3.5. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

##### Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2012. 31 декабря. - № 53 (часть I). <https://base.garant.ru/70291362/4c3e49295da6f4511a0f5d18289c6432/>

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <https://base.garant.ru/12157560/>

3. Прика Минтруда России от 29.10.2015 N 798н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 N 39694) <http://ivo.garant.ru/#/document/71249184/paragraph/1646:0>

##### Учебники, учебные пособия

1. Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дисько Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 252 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84881.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новокрещенов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 185 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — 978-5-9227-0637-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>
5. Физиология с основами биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86156.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительные источники**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

#### **Журналы, справочники, словари**

1. Вестник спортивной науки. Издательство: Спорт. ISSN:1998-0833.  
<http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

Журнал основан в 2003 г. Учредитель — федеральное государственное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). Издатель — ОАО «Издательство Советский спорт». Основная цель издания - публикация оригинальных научных статей по педагогике и психологии, научных статей, освещающих проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Тематика издания: педагогика и психология, теория и методика физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорт высших достижений, теория и методика высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

2. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. Издательство: Спорт. ISSN:2227-8397. <http://www.iprbookshop.ru/63781.html>  
Нормативно-правовые документы Федерального агентства по физической культуре и спорту.
3. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86393.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Царик А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство

«Спорт», 2018.— 1144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>. — ЭБС «IPRbooks»

**Интернет-ресурсы:**

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Текущий контроль программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий.

Формой итоговой аттестацией является экзамен.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знать:</b> Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>Выполнение упражнений, опрос</p>
<p>Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы спортивно-массовой работы. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p>	
<p>Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</p>	
<p>Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Основы организации деятельности спортивных секций, кружков. Методы сбора и первичной обработки информации. Методы консультирования. Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).</p>	



**Уметь:**

Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Пользоваться спортивным инвентарем. Оказывать первую доврачебную помощь. Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий. Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся. Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений. Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.

Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия. Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Вести отчетную документацию по утвержденной форме.

Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.

Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. Разъяснять в доступной форме

Выполнение упражнений, опрос

<p>правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.</p>	
--	--

### Критерии оценивания

Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета определяется оценками:


Оценка	Содержание	Проявления
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (профессии); студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
Отлично	Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

---

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
Протокол № 04 от 13.06.2019 г.

Утверждаю  
Директор ЯПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова



«13» июня 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**образовательной программы**  
**дополнительного профессионального образования**

**Инструктор-методист**

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе освоения программы у слушателей должны формироваться общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):

<b>Трудовая функция</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
1. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.	Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Пользоваться спортивным инвентарем. Оказывать первую доврачебную помощь. Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий. Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся. Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений. Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.
2. Проведение спортивно-оздоровительной работы	Основы теории и практики физического воспитания детей. Основы спортивно-массовой работы. Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Методики физического воспитания, обучения плава-	Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия. Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами.

	нию и спортивным играм. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.	Пользоваться спортивным инвентарем. Вести отчетную документацию по утвержденной форме.
3. Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.	Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.
4. Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. Основы организации деятельности спортивных секций, кружков. Методы сбора и первичной обработки информации. Методы консультирования. Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).	Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов. Оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 2. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

- ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 4. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 5. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 6. Ставить цели, мотивировать деятельность коллектива, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 8. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ПК 1.1. Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы
- ПК 1.2. Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.3. Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.4. Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
- ПК 1.5. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств
- ПК 1.6. Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся
- ПК 1.7. Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся
- ПК 1.8. Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося
- ПК 1.9. Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся
- ПК 1.10. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий
- ПК 2.1. Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий
- ПК 2.2. Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц
- ПК 2.3. Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия
- ПК 2.4. Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия
- ПК 2.5. Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия
- ПК 3.1. Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях
- ПК 3.2. Изучение передового опыта организации массового спортивного движения
- ПК 3.3. Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных

групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями

ПК 3.4. Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия

ПК 3.5. Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.1. Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения

ПК 4.2. Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.3. Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.4. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

ПК 4.5. Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Формируе- мые компетенции</b>	<b>Вид контрольного задания</b>
1	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	ОК 1-8 ПК 1.1.-1.10	Опрос. Выполнение упражнений
2	Проведение спортивно-оздоровительной работы	ОК 1-8 ПК 2.1- 2.5.	Опрос. Выполнение упражнений
3	Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	ОК 1-8 ПК 3.1.- 3.5	Опрос. Выполнение упражнений
4	Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	ОК 1-8 ПК 4.1.-4.5	Опрос. Выполнение упражнений

**1. Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам**

**Вопросы к опросу.**

Основы теории и практики физического воспитания детей.

Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.

Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.

Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.

Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.

**Упражнения.**

Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы

Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств

Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся

Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся

Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося

Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся



Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий

## **2. Проведение спортивно-оздоровительной работы**

### **Вопросы к опросу.**

Основы теории и практики физического воспитания детей.

Основы спортивно-массовой работы.

Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.

Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.

Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.

Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.

Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.

Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

### **Упражнения.**

Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий

Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц

Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия

Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия

Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия

## **3. Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом**

### **Вопросы к опросу.**

Основы организации здорового образа жизни.

Теоретические основы организации массового спорта.

Основы спортивно-массовой работы.

Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.

Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.

Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.

### **Упражнения.**

Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Изучение передового опыта организации массового спортивного движения

Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями

Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия

Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

#### **4. Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп**

##### **Вопросы к опросу.**

Основы организации здорового образа жизни.

Теоретические основы организации массового спорта.

Основы спортивно-массовой работы.

Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.

Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

Основы организации деятельности спортивных секций, кружков.

Методы сбора и первичной обработки информации.

Методы консультирования.

Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).

##### **Упражнения.**

Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения

Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

Упражнения по оказанию сердечно-легочной реанимации.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### Вопросы к дифференцированному зачету

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье человека.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
13. Средства физической культуры
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности
30. Основные задачи лечебной физической культуры
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
33. Общие основы обучения движениям
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)

35. Факторы, определяющие здоровье человека
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта)
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Методический принцип доступности
40. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
43. Воспитание гибкости
44. Воспитание гибкости. Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
49. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация)
52. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы Диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
56. Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
57. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Мотивация профессиональной деятельности
59. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета
61. Понятие о профессиональной усталости
62. Воспитание физических качеств. утомление.
63. Форма и условия труда экономиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.

72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии экономиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
76. Мотивация здорового образа жизни.
77. Стресс как разрушающий фактор
78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний
79. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
80. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей

## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### Методика проведения

Слушатель выполняет задания на основе заранее подготовленных билетов. На ответ одного студента (теория и практика) отводится 1 час (без учета времени, отведенного на подготовку к теоретическим вопросам: 15 минут). В билет входят 3 теоретических вопроса и 4 практических вопроса. Сердечно-легочная реанимация обязательна для выполнения каждым слушателем.

### Теоретические вопросы

Основы теории и практики физического воспитания детей.  
Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.  
Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.  
Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.  
Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.  
Основы теории и практики физического воспитания детей.  
Основы спортивно-массовой работы.  
Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей.  
Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.  
Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.  
Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.  
Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.  
Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.  
Основы организации здорового образа жизни.  
Теоретические основы организации массового спорта.  
Основы спортивно-массовой работы.  
Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.  
Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.  
Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.  
Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.  
Основы организации здорового образа жизни.  
Теоретические основы организации массового спорта.  
Основы спортивно-массовой работы.  
Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.  
Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.  
Основы организации деятельности спортивных секций, кружков.  
Методы сбора и первичной обработки информации.  
Методы консультирования.  
Основы работы с текстовыми редакторами, электронными (таблицами, электронной почтой и браузерами).

### Практическое задание

Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы  
Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного за-

нения по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств

Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся

Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся

Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося

Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся

Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий

Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий

Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц

Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия

Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия

Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия

Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Изучение передового опыта организации массового спортивного движения

Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями

Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия

Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения

Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением

по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях

Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

Упражнения по оказанию сердечно-легочной реанимации.

### **Критерии оценки экзамена**

Оценка «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу; показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Рекомендации по подготовке к лекциям**

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем.

Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать учебно-методическую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,

- правильно формулировать критерии поиска;

- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);

- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;

- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;

- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан. Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об

авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайте внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

### **Критерии оценки самостоятельной работы**

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.