



# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Цель реализации дополнительной образовательной программы**

Цель – получение компетенций, необходимых для эффективной профессиональной деятельности тренера в детско-юношеских спортивных школах, учреждениях дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждениях разного уровня, приобретение новой квалификации «тренер-преподаватель».

Задачи программы:

- 1) освоить или обновить знания в области теории и методики спортивной тренировки, опираясь на профессиональные стандарты;
- 2) расширить представление о современных тенденциях и теоретических подходах к организации и управлению тренировочным процессом;
- 3) формировать умения применять теоретические знания на практике, в дальнейшей профессиональной деятельности в современных образовательных условиях.

## **1.2. Требования к обучающемуся**

В соответствии с частью 3 ст. 76 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ и п.3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам от 01.07.2013 № 499 к освоению дополнительных программ допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

## **1.3. Трудоемкость обучения**

Трудоемкость за весь период обучения, включая все виды аудиторной, дистанционной и самостоятельной работы обучающегося, время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы – 502 часа.

# **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

## **2.1. Характеристика нового вида деятельности, новой квалификации**

Нормативную правовую основу разработки программы профессиональной переподготовки «Физическая культура: спортивная тренировка в избранном виде спорта» составляют:

- а) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- б) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа ориентирована на:

- 1) Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 года № 499;

3) Нормативно-методические документы Минобрнауки России;

4) Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Тюменский государственный университет» в действующей редакции;

5) Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (ред. от 30.08.2023) «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими видам профессиональной деятельности:

1. Педагогическая деятельность:

– способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;

– способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

– способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

2. Тренерская деятельность:

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

– способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;

– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план при реализации программы с применением частично дистанционных образовательных технологий

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час.			СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них		Всего, час.	из них			Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы Практические занятия, семинары		Лекции	Лабораторные работы Практические занятия, семинары			
История физической культуры, спорта и олимпийского движения	36	18	8	10				18	+	
Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта	36	12	6	6				24	+	
Спортивная физиология с основами спортивной медицины	90	36	18	18				54		+
Педагогика физической культуры и спорта	36	12	6	6				24	+	
Теория и методика спортивной подготовки	90	36	18	18				54		+
Биомеханика двигательной деятельности	36	24	12	12				12	+	
Спортивная биохимия	36	18	8	10				18	+	
Психологическое обеспечение спортивной деятельности	36	16	8	8				20	+	
Антидопинговая политика и средства восстановления в спорте	72	18	8	10				54		+
Итоговая аттестация	34							34		
Итого:	502	190	92	98				312		
Итоговая аттестация	Защита проекта годичной программы спортивной подготовки в избранном виде спорта									

## **3.2. Содержание дополнительной образовательной программы**

### **1. История физической культуры, спорта и олимпийского движения (36 часов)**

Истоки развития физической культуры, физическая культура древнего мира, физическая культура в средние века, физическая культура нового времени, физическая культура новейшей эпохи, современные олимпийские игры.

### **2. Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта (36 часов)**

Предпосылки возникновения физкультурно-спортивного права, формальное и неформальное физкультурно-спортивное право, задачи физкультурно-спортивного законодательства, международное физкультурно-спортивное право, законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

### **3. Спортивная физиология с основами спортивной медицины (90 часов)**

Физиологические особенности соревновательной и тренировочной деятельности, функциональные состояния спортсменов (предстартовое и стартовое состояние, «спортивная форма», перенапряжение и перетренировка), физиология спортивной тренировки, физиология мышечного сокращения. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов. Система комплексной реабилитации спортсменов.

### **4. Педагогика физической культуры и спорта (36 часов)**

Общая характеристика средств и методов физического воспитания, общие теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств, формы построения занятий в физическом воспитании.

### **5. Теория и методика спортивной подготовки (90 часов)**

Основные разделы спортивной подготовки, управление процессом спортивной подготовки, комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов, спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Эволюция развития избранного вида спорта, виды спортивной подготовки в избранном виде спорта, специфика отбора спортсменов в избранном виде спорта, методика обучения двигательным действиям в избранном виде спорта, развитие физических качеств в избранном виде спорта, соревновательная подготовка в избранном виде спорта.

### **6. Биомеханика двигательной деятельности (36 часов)**

Двигательный аппарат человека, звенья тела, механические особенности костей и суставов, биомеханические основы двигательных качеств (гибкости, скоростных способностей, силовых способностей, координационных способностей, выносливости) телосложение и двигательный возраст, возрастные изменения двигательных возможностей, кинематика двигательного действия и топография работающих мышц.

### **7. Спортивная биохимия (36 часов)**

Закономерности обмена веществ. Основные этапы обмена веществ и энергии. Преобразование веществ и энергии, лежащие в основе физиологических функций, их регуляция. Обмен белков, липидов, углеводов, минеральных веществ и минеральных солей в организме человека. Взаимосвязь и регуляция процессов

обмена веществ. Общие основы питания спортсмена. Биохимические пути повышения работоспособности спортсмена и ускорения восстановительного периода с помощью факторов питания.

### **8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности (36 часов)**

Спортивная психология как наука, специфика соревновательной деятельности в спорте, поведение спортсменов в различных соревновательных ситуациях, мотивация, в структуре соревновательной деятельности спортсмена, предсоревновательная психологическая подготовка спортсменов, психологическое обеспечение тренировочной деятельности.

### **9. Антидопинговая политика и средства восстановления в спорте (72 часа)**

Допинг и антидопинговые правила, запрещенные субстанции, запрещенные методы, медицинские последствия допинга, социальные и психологические последствия допинга, отражение проблемы допинга в общественном сознании, причины борьбы с допингом, допинг-контроль, допинг и явление зависимости, профилактика зависимого поведения. Тренировочные и соревновательные нагрузки, утомление и восстановление, характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, фармакологические средства профилактики и восстановления спортивной работоспособности, профилактико-реабилитационные средства, связь восстановления и профилактико-реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки.

### **3.3. Календарный учебный график**

Период обучения (день / неделя / месяц)	Наименование раздела / дисциплины / модуля
ноябрь-декабрь	1.История физической культуры, спорта и олимпийского движения 2.Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта 3.Спортивная физиология с основами спортивной медицины
февраль	1.Педагогика физической культуры и спорта 2.Теория и методика спортивной подготовки 3.Биомеханика двигательной деятельности
апрель	1.Спортивная биохимия 2.Психологическое обеспечение спортивной деятельности 3.Антидопинговая политика и средства восстановления в спорте
апрель	Итоговая аттестация

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Реализация образовательной программы профессиональной переподготовки обеспечена научно-педагогическими кадрами, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и научно-методической деятельностью. Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет 100 %.

Доля научно-педагогических работников, имеющих ученую степень и ученое звание, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет 45 %.

Доля работников из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой программы в общем числе работников, реализующих программу, составляет не менее 10 %.

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

№ п/п	Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1.	Аудитория	Лекции	Компьютер, программное обеспечения для дистанционного обучения.
2.	Аудитория	Практические занятия, тестирование	Компьютер, программное обеспечения для дистанционного обучения,

### **4.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **4.3.1. Основная литература**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник. – М., 2007.
2. Голощапов Г.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2009. – 512 с., ил.
4. Дубровский В.И. Биомеханика. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 264 с.
6. Жолдак В.И. Управление в сфере физической культуры и спорта. – Тюмень: Вектор Бук, 2002. – 320 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006.
10. Начинская С.В. Спортивная метрология. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
11. Попов Г.И. Биомеханика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2010.
13. Спортивная физиология / под ред. Я.М.Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с., ил.
14. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов / под ред. Ю.Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2009.

#### **4.3.2. Дополнительная литература**

1. Всемирный антидопинговый кодекс (Париж, 18 ноября 2005 г.) // Официальный сайт [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru)
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
3. Сайт научно-издательского центра «Теория и практика физической культуры и спорта». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

#### **4.3.3. Электронные ресурсы**

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлен в следующих формах: контрольные вопросы и задания для практических занятий, задания для контрольных работ, вопросы для проведения семинаров, тесты, вопросы для проведения зачетов и экзаменов.

Образцы типовых заданий для контроля качества освоения модулей, разделов, тем программы.

### Вопросы к зачету по дисциплине

#### «История физической культуры, спорта и олимпийского движения»

1. Цель, задачи и содержание дисциплины «История физической культуры и спорта».
2. Источники изучения ИФК и спорта.
3. Возникновение и развитие ФК в первобытном обществе.
4. История ФК древних цивилизаций Шумерии, Египта, Индии, Китая.
5. Физическая культура в рабовладельческом обществе Древней Греции, Древнего Рима.
6. Спартанская и афинская системы воспитания.
7. Возникновение древних Олимпийских игр.
8. Физическая культура в период возникновения феодализма. Физическое воспитание светских рыцарей.
9. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века (Индия, Китай, Япония и т.д.).
10. Прогрессивная роль гуманистических идей (Леонардо да Винчи, В. Да Фельтре, Ф. Рабле, Т. Мор, Т. Кампанелла).
11. Вопросы физического воспитания в педагогических сочинениях Я.А.Каменского, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци).
12. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в Европе.
13. Возникновение спорта в Англии.
14. Роль Датской гимнастики в становлении систем физического воспитания.
15. Роль Германской гимнастики в становлении систем физического воспитания.
16. Роль Шведской гимнастики в становлении систем физического воспитания.
17. Роль Чешской гимнастики в становлении систем физического воспитания.
18. Особенности развития физической культуры в период Нового времени.
19. Возрождение современных Олимпийских игр.
20. П.Ф. Лесгафт – основоположник теории физического образования и воспитания в нашей стране.
21. Особенности системы физического воспитания в России в период с 1917 года по 1924 год.
22. Физическое воспитание и спорт в России с 1924 года по 1941 год.
23. Всеобуч – первый советский орган управления физической культурой и спортом. Создание высшего совета физической культуры (ВСФК).
24. Создание программно-нормативных основ физической культуры и спорта (физкультурный комплекс ГТО и ЕВСК).
25. Физическая культура учащейся молодежи с 1924 года по 1941 год (анализ школьных программ; совершенствование постановки физического воспитания). Постановление «О начальной и средней школе» (1931), «Об учебных программах» (1932), «О работе пионерской организации» (1932).

26. Физическое воспитание в ВУЗах (создание кафедр по физ. воспитанию). Научно-исследовательские институты, проведение первых научно-исследовательских конференций (1935).

27. Физическая культура и спорт в период Великой Отечественной войны с 1941 года по 1945 год. Перестройка школьных и вузовских программ по физическому воспитанию.

28. Восстановление и развитие массового физкультурного движения, и рост мастерства спортсменов нашей страны (1945-1961 гг.).

29. Развитие физической культуры в нашей стране с 1961 по 1991 годы.

30. Физическая культура и спорт Российской Федерации после 1991 года.

31. Международное спортивное движение до первой мировой войны. Образование МОК.

32. Олимпийские игры до первой мировой войны (пять олимпийских игр до 1916 г.).

33. Международное спортивное движение в период между двумя мировыми войнами.

34. Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны.

35. Развитие олимпийского движения в послевоенный период.

36. Развитие паралимпийского движения.

37. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Цели, задачи, программная и нормативная части комплекса.

38. Современное международное студенческое спортивное движение.

39. Роль закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные разделы закона.

40. Современные физкультурно-спортивные движения.

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта»**

1. Предпосылки возникновения физкультурно-спортивного права.
2. Первые правовые акты о спорте.
3. Формальное и неформальное физкультурно-спортивное право.
4. Задачи физкультурно-спортивного законодательства.
5. Функции правовых основ физической культуры и спорта как науки.
6. Объект и предмет исследования физкультурно-спортивного права.
7. Роль и место правовых основ физической культуры и спорта в системе наук о спорте.
8. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта.
9. Международные хартии в области физического воспитания и спорта
10. Задачи международного спортивного арбитража.
11. Региональные законодательные акты в сфере спорта Тюменской области.
12. Европейский Манифест «Молодые люди и спорт».
13. Законодательное регулирование допинга на международном уровне.
14. Цели и задачи законодательства иностранных государств в сфере физической культуры и спорта.

15. Структура законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

16. Роль и функции законодательства о физкультуре и спорте в Российской Федерации.

17. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».

18. Организационно-правовые формы функционирования физкультурно-спортивных организаций.

19. Процедура регистрации юридического лица.

20. Коммерческие и некоммерческие физкультурно-спортивные организации, и объединения.

21. Автоматизированные системы правовой информации.

22. Закона РФ «О защите прав потребителей».

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Психологическое обеспечение спортивной деятельности»**

1. Психология спорта как наука.
2. Задачи психологии спорта.
3. Современные проблемы спортивной психологии.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
19. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
20. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
21. Волевые усилия спортсменов в спорте.
22. Психодиагностика групповой сплоченности в спортивных командах
23. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
24. Причины возникновения конфликтов в спортивных коллективах.
25. Психологические особенности юношеского спорта.

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Теория и методика спортивной подготовки»**

1. Основные задачи проведения медицинского обследования спортсменов.

2. Основные задачи проведения педагогического обследования спортсменов.
3. Основные требования к установлению цели и задач тренировочного процесса.
4. Особенности выбора средств и методов подготовки.
5. Особенности разработки общего плана тренировки.
6. Особенности разработки индивидуального плана тренировки.
7. Характеристика основных условий, необходимых для успешной подготовки спортсменов.
8. Характеристика основных направлений педагогического контроля и учета.
9. Характеристика основных показателей при ежедневном самоконтроле спортсменов.
10. Особенности регулирования нагрузки спортсменов.
11. Особенности планирования втягивающего микроцикла.
12. Особенности планирования развивающего микроцикла.
13. Особенности планирования стабилизирующего микроцикла.
14. Особенности планирования соревновательного микроцикла.
15. Особенности планирования восстановительного микроцикла.
16. Особенности планирования обще-подготовительного этапа тренировки.
17. Особенности планирования специально-подготовительного этапа тренировки.
18. Особенности планирования предсоревновательного этапа тренировки.
19. Особенности планирования соревновательного этапа тренировки.
20. Особенности организации учебно-тренировочной деятельности.
21. Основы управления процессом тренировки спортсменов.
22. Управление тренировочным процессом в отдельных видах спортивной подготовки.
23. Особенности подготовки организма спортсменов к соревновательной деятельности.
24. Особенности планирования тренировочного процесса для девушек, женщин.
25. Особенности творческой деятельности тренера.
26. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.

### **Итоговая аттестация слушателей**

Итоговая аттестация включает защиту проекта годичной программы по спортивной подготовке в избранном виде спорта на основе федерального стандарта спортивной подготовки в этом виде спорта.

## **6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Яковых Ю.В., канд. пед. наук, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин и методик преподавания Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиала) ТюмГУ.