

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НОЦ «Институт  
непрерывного образования»  
Е.В. Мошкина  
» *Мошкина* 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Организация занятий по физической культуре и спортивной тренировке  
в вузе как основа развития студенческого спорта»**

Красноярск 2023

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Программа предназначена для повышения квалификации преподавателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью получения ими инструмента использования современных средств физкультурно-спортивной деятельности. В связи с введением профессиональных стандартов появилась потребность в формировании основных компетенций, позволяющих слушателям выполнять свои трудовые функции, обеспечивать учебный и тренировочный процесс.

В результате прохождения программы слушатели будут знать возрастные изменения организма, в том числе под действием физической нагрузки, получат представление о методике развития физических качеств и истории развития студенческого спорта, смогут определять траекторию освоения двигательных действий в физкультурно-спортивной деятельности, выбирать способы контроля за нагрузками.

## **1.2. Цель программы**

Цель программы повышения квалификации – совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации «Педагог по физической культуре и спорту», которая определяется действующим профессиональным стандартом тренера-преподавателя, а также требованиями ЕКС РФ.

Устанавливается наличие преемственности программы повышения квалификации к профессиональным образовательным программам среднего профессионального и высшего образования.

## **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)**

Программа повышения квалификации «Организация занятий по физической культуре и спортивной тренировке в вузе как основа развития студенческого спорта»:

- 1) разработана на основе квалификационных характеристик должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования, утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (ЕКС РФ);
- 2) направлена на совершенствование компетенций (совершенствование способов и средств исполнения должностных обязанностей в соответствии с указанным выше разделом ЕКС РФ) в части III «Должности профессорско-преподавательского состава»:

- организация и осуществление учебной и учебно-методической работы по преподаваемой дисциплине или отдельным видам учебных занятий;
  - организация и планирование методического и технического обеспечения учебных занятий.
- 3) в соответствии с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 года N 952н) можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:
- А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.
  - А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.
  - А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.
  - А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины слушатели будут способны:

РО1. Подбирать физическую нагрузку с учетом ее величины, психической и координационной напряженности, возрастного аспекта.

РО2. Определять взаимодействие и взаимовлияние между средствами, методами, методическими приемами и методикой развития физических качеств.

РО3. Выбирать оптимальные методы управления физическими нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности.

РО4. Разрабатывать методику обучения двигательным действиям на основе анализа и самооценивания.

РО5. Подбирать условия организации участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях с учетом концепции развития студенческого спорта.

#### **1.5. Категория слушателей**

Специалисты физкультурно-спортивных организаций, работающие в области физической культуры и спорта, имеющие или получающие среднее профессиональное или высшее образование различного профиля; преподаватели вузов, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

### **1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение**

Необходимый уровень образования: среднее специальное или высшее образование по профилю повышения квалификации, опыт работы в сфере физической культуры и спорта. Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

**1.7. Продолжительность обучения:** 24 часа.

**1.8. Форма обучения:** очно-заочная (с использованием дистанционных образовательных технологий).

**1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

Наличие оборудования, необходимого для дистанционного обучения: компьютерный мультимедийный класс с интерактивной доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением компьютеров к Интернет; наличие предустановленных браузеров Chrome, Mozilla.

**1.10. Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	Возрастные аспекты развития человека в спорте в различные периоды жизни	5	4	1	Использование элемента Н5Р: интерактивные слайды, видео	Подбирать физическую нагрузку с учетом возрастного аспекта
2.	Основы методики развития физических качеств	6	4	2	Электронный курс, элемент «Пакет Scorm», элемент «тест»	Определять взаимодействие и взаимовлияние между средствами, методами, методическими приемами и методикой развития физических качеств
3.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	2	1	1	Электронный курс, интерактивная лекция	Разрабатывать методику обучения двигательным действиям на основе анализа и самооценивания
4.	Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	Использование элемента Н5Р: Drag the Words	Выбирать оптимальные методы управления физическими нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности. Подбирать физическую нагрузку с учетом ее величины, психической и координационной напряженности
5.	История, организация и развитие студенческого спорта	6	4	2	Использование элемента Н5Р: интерактивные слайды, видео	Подбирать условия организации участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях с учетом концепции развития студенческого спорта
	Итоговый контроль	1		1		PO1–PO5
	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>9</b>		

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Подбирать физическую нагрузку с учетом ее величины, психической и координационной напряженности, возрастного аспекта	Просмотр интерактивных слайдов, видео, ответы на контрольные вопросы	Использование элемента H5P: интерактивные слайды, видео (результат работы с элементом фиксируется в журнале оценок, а также задан проходной балл)
Определять взаимодействие и взаимовлияние между средствами, методами, методическими приемами и методикой развития физических качеств	Самостоятельное изучение мультимедийных информационных материалов, выполнение заданий по сопоставлению средств, методов, приемов	Пакет «Scorm», элемент «тест» (результат работы с элементом фиксируется в журнале оценок в соответствии с заданной логикой (коэффициентом веса) и типом (шкала или балл), а также задан проходной балл)
Разрабатывать методику обучения двигательным действиям на основе анализа и самооценивания	Просмотр интерактивной лекции, презентации	Интерактивная лекция (результат работы с элементом фиксируется в журнале оценок в соответствии с заданной логикой (коэффициентом веса) и типом (шкала или балл))
Выбирать оптимальные методы управления физическими нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	Самостоятельный просмотр презентации, расчет индивидуальных показателей ЧСС при нагрузке	Использование элемента H5P: Drag the Words (результат работы с элементом фиксируется в журнале оценок, а также задан проходной балл)
Подбирать условия организации участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях с учетом концепции развития студенческого спорта	Просмотр интерактивных слайдов, видео, ответы на контрольные вопросы	Использование элемента H5P: интерактивные слайды, видео (результат работы с элементом фиксируется в журнале оценок, а также задан проходной балл)

## 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа предполагает прохождение интерактивных лекций, выполнение заданий, прохождение тестов в системе электронного и дистанционного обучения СФУ «е-Курсы» на платформе Moodle. URL-ссылка на электронный курс: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31830>.

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2011. – 864 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: допущен Министерством РФ по физической культуре и спорту в качестве учебника для высш. учеб. заведений физической культуры / А.С. Солодков; Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 256 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

6. Организация и развитие студенческого спорта : учебно-методическое пособие / К.Ю. Хаченкова, Е.Н. Летягина, Л.А. Гущина [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/344951> (дата обращения: 04.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)

Организация занятий по физической культуре и спортивной тренировке в вузе как основа развития студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31830>.

## IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение индивидуальных текущих заданий, тестирование.

Итоговой аттестацией является итоговое тестирование.

### 4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является набор не менее 40 баллов в электронном курсе из 50 возможных следующими путями:

- выполнение на положительную оценку всех текущих заданий, размещенных в электронном образовательном курсе;
- выполнение на оценку не ниже проходного балла итогового тестирования.

Программу составила:

Кандидат педагогических наук, доцент



Е.Д. Шубина

Руководитель программы:

Кандидат педагогических наук, доцент



Е.Д. Шубина