

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ЦОЦ «Институт непрерывного  
образования»

Е.В. Мошкина

2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

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

Красноярск 2021

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

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

В результате освоения программы слушатели будут знать возрастные изменения организма, в том числе под действием физической нагрузки, получат представление о методике развития физических качеств, смогут определять траекторию освоения двигательных действий в физкультурно-спортивной деятельности и 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 «Теория и методика преподавания физической культуры и 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:

РО 1. Подбирать физическую нагрузку с учетом ее величины, психической и координационной напряженности, возрастного аспекта.

РО 2. Определять взаимодействие и взаимовлияние между средствами, методами, методическими приемами и методикой развития физических качеств.

РО 3. Выбирать оптимальные методы управления физическими нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности.

РО 4. Разрабатывать методику обучения двигательным действиям на основе анализа и самооценивания.

#### **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: 16 часов.**

**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 ПК 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                      | 3           | 2                 | 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 |
|       | Итоговый контроль  | 1           |                   | 1                      | Электронный курс, элемент «тест»                        |   |
|       | <b>ИТОГО</b>   | <b>16</b>   | <b>9</b>          | <b>7</b>               |   |   |

## 2.2. План учебной деятельности

| Результаты обучения  | Учебные действия/<br>формы текущего контроля   | Используемые ресурсы/<br>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)  |

## 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа предполагает прохождение интерактивных лекций, выполнение заданий, прохождение тестов в системе электронного и дистанционного обучения

СФУ  
«e-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. – 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 / Солодков А.С.; Сологуб Е.Б. – 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. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

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

Теория и методика преподавания физической культуры и 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.

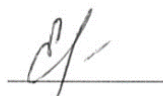
### **4.2. Требования и содержание итоговой аттестации**

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является набор не менее 30 баллов в электронном курсе из 40 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. Чупрова

Руководитель программы:

кандидат педагогических наук, доцент



Е.Д. Чупрова