

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Постановление Правительства РФ от 10.04.2023 N 580 "О разработке и утверждении профессиональных стандартов"
4. Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. N 148н "Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов".
5. Приказ Минтруда России от 29 апреля 2013 г. N 170н "Об утверждении методических рекомендаций по разработке профессионального стандарта".
6. Приказ Минпросвещения России от 26.08.2020 N 438 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения".
7. Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 (ред. от 20.12.2022) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования"
8. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".
9. Приказ Минобрнауки России от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры".
10. Приказ Минобрнауки России от 12 сентября 2013 г. N 1061 "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования".

Программа разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2015 г. №376.

1.2 Цель реализации программы

Повышение у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для реализации образовательной программы по учебному предмету в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

1.3. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями: Компетенции

Вид деятельности:

педагогическая деятельность:

– способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1);

тренерская деятельность:

- способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);
организационно-управленческая деятельность:
- способностью принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК-18);
научно-исследовательская деятельность:
- способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-25).

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- актуальные технологии, формы, методы, приемы и средства физической культуры и спорта;
- новейшие теории, методы и технологии тренерской деятельности;
- виды и формы организации физкультурно-спортивной деятельности и их безопасности;
- современные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

Уметь:

- применять актуальные средства и методы обучения;
- применять новейшие технологии в тренерской деятельности;
- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом безопасности их проведения;
- использовать научные подходы в педагогической практике.

Владеть:

- современным арсеналом средств и методов обучения и воспитания;
- методикой тренерской деятельности;
- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий различного формата;
- современными научными концепциями в сфере физической культуры и спорта.

1.4 Категория слушателей: специалисты с высшим и средним профессиональным образованием.

1.5 Форма обучения: заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.6 Срок обучения 14 дней.

Трудоемкость обучения - 72 часа

1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы - удостоверение о повышении квалификации.

1.8. Структурное подразделение, реализующее программу:
Управление ВНОКО ФГАОУ ВО «СГЭУ».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Современные концепции физического воспитания и студенческого спорта»

Категория слушателей: специалисты с высшим и средним профессиональным образованием.

Количество часов: 72 час.

Форма обучения: заочная.

п/п	Наименование учебных тем	Трудовая нагрузка, (час.)	В том числе		Самостоятельная работа (час.)	Форма контроля
			Лекции, (час.)	Практические занятия, (час.)		
1.	Социально-биологические основы физической культуры в вузе	18	4	12	2	зачет
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов вуза	18	4	12	2	зачет
3.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания и студенческого спорта в вузе	16	4	10	2	зачет
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза	16	4	10	2	зачет
	Итоговое тестирование	4				
	ИТОГО:	72	16	44	8	4

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Срок обучения по программе	Объем программы	Форма обучения	Начало учебных занятий	Окончание учебных занятий	Кол-во занятий в неделю
14	72 часа	заочная	-	-	-

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Рабочая программа дисциплины «Современные концепции физического воспитания»

<p>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры в вузе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. • Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
<p>Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов вуза</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. • Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. • Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
<p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания вуза. Студенческий спорт.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. • Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. • Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. • Спортивная подготовка, ее цели и задачи. • Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. • Значение мышечной релаксации. • Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. • Значение студенческого спорта в жизни современного общества.
<p>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. • Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. • Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. • Методика подбора средств ППФП.

4.2 Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование и содержание практического занятия
1.	<p>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры в вузе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. • Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. • Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2.	<p>Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов вуза</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Средства физической культуры для регулирования состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. • Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3.	<p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания вуза. Студенческий спорт.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. • Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. • Формы занятий физическими упражнениями. • Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. • Организация спортивной студенческой деятельности в вузе. • Студенческий спортивный клуб и его направления деятельности.
4.	<p>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация, формы и средства ППФП студентов. • Контроль за эффективностью ППФП в вузе. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста конкретного профиля. • Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. • Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста. <p>Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.</p>

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма итоговой аттестации - тестирование

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель – оценить уровень усвоения знаний по программе.

Процедура: тестирование проводится с использованием «Системы управления обучением СГЭУ». Слушателям предлагается для ответа 30 вопросов по разделам программы, предполагающие выбор варианта ответа.

№ п/п	Формулировка вопроса и варианты ответа
1	Какое понятие связано с мышечной функцией и ее влиянием на собственное кровоснабжение? <i><u>А – мышечный насос;</u></i> Б – кислородный долг; В – «мертвая точка»; Г – «второе дыхание».
2	Какие процессы проходят в организме во время восстановительного периода? <i><u>А – устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования;</u></i> <i><u>Б – выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения;</u></i> <i><u>В – устранение продуктов распада из внутренней среды организма;</u></i> Г – повышение психофизиологического статуса человека.
3	Каким понятием определяется объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту? А – жизненная емкость легких; Б – дыхательный объем; В – легочная вентиляция; <i><u>Г – кислородный запрос.</u></i>
4	Какой из нижеприведенных показателей определяет аэробную производительность организма? А – суммарный кислородный запрос; <i><u>Б – максимальное потребление кислорода;</u></i> В – кислородный долг; Г – частота дыхания.
5	Какой процесс характеризуется как совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека? А – акселерация; Б – метаболизм; <i><u>В – гомеостаз;</u></i> Г – рекреация.
6	Какие анализаторы наиболее активно действуют при выполнении физических упражнений? <i><u>А – вестибулярный;</u></i> <i><u>Б – двигательный;</u></i> В – висцеральный; <i><u>Г – зрительный.</u></i>

7	<p>В каких соревнованиях выявляется мастерство каждого спортсмена, а результат каждого из них засчитывается как ему, так и команде, в которой он состоит?</p> <p>А – в личных соревнованиях; Б – в командных соревнованиях; В – <u>в лично-командных соревнованиях.</u></p>
8	<p>В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?</p> <p>А – 8-10 ч; Б – <u>10-12 ч и 16-18 ч;</u> В – 12-14 ч и 18-20 ч; Г – 14-16 ч и после 20 ч.</p>
9	<p>При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?</p> <p><u>А – активный отдых;</u> Б – пассивный отдых; В – смешанный (активно-пассивный) отдых.</p>
10	<p>Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?</p> <p><u>А – снижение работоспособности;</u> Б – ощущение усталости; <u>В – изменение частоты движений;</u> Г – развитие процесса торможения в ЦНС.</p>
11	<p>Использование каких упражнений рекомендуется для профилактики эмоционального стресса, возникающего при продолжительной напряженной умственной работе?</p> <p><u>А – произвольное общее расслабление скелетных мышц с ритмичным сокращением небольших мышечных групп;</u> Б – общее напряжение скелетных мышц с расслаблением небольших мышечных групп; В – динамические упражнения; Г – статические упражнения.</p>
12	<p>При каком недельном режиме двигательной активности наблюдается наибольший уровень умственной работоспособности?</p> <p><u>А – 2 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;</u> Б – 3 занятия при ЧСС 110-130 уд./мин; В – 3 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин; Г – чередование занятий с ЧСС 130-160 уд./мин и 110-130 уд./мин.</p>
13	<p>В результате чего происходит кумуляция (накопление) утомления?</p> <p><u>А – несоответствия между утомлением и отдыхом;</u> Б – несоответствия между работоспособностью и утомлением; В – несоответствия между работоспособностью и отдыхом; Г – несоответствия между мотивацией и работоспособностью.</p>
14	<p>В каком варианте ответа правильно показана целесообразная логическая последовательность процесса обучения.</p> <p><u>А – двигательное действие – двигательное умение – двигательный навык – двигательный стереотип;</u> Б – двигательное умение – двигательный стереотип – двигательное действие; В – двигательный навык – двигательный стереотип – двигательное умение; Г – двигательный стереотип – двигательный навык – двигательное умение – двигательное действие.</p>
15	<p>1. Когда была создана общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССКР)?</p> <p><u>А – в июне 2013 года,</u> Б – в марте 2020 года, В – в январе 2014 года,</p>

	Г – в сентябре 2021 года
16	<p>Как трактуется понятие студенческий спорт в Федеральном законе № 384-ФЗ от 3.12.2011 «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?</p> <p>А – как состояние полного физического, духовного и социального благополучия является качественной предпосылкой настоящей и будущей самореализации молодых людей, способности эффективного освоения учебной и профессионально-трудовой деятельности, высокой общественно-политической и творческой активности.</p> <p><u>Б – как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях.</u></p> <p>В – организация, созданная для формирования у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в различных сферах деятельности.</p> <p>Г – вид деятельности организационно-управленческих структур, задействованных в продвижении спортивных идей в студенческой среде.</p>
17	<p>Какая задача является главной при воспитании общей выносливости?</p> <p>А – развитие анаэробных возможностей;</p> <p><u>Б – развитие аэробных возможностей;</u></p> <p>В – развитие силовой выносливости;</p> <p>Г – развитие скоростной выносливости</p>
18	<p>Что относится к первому этапу в системе подготовки спортсмена?</p> <p>А – система соревнований;</p> <p>Б – спортивная тренировка;</p> <p><u>В – система отбора и спортивной ориентации;</u></p> <p>Г – система факторов оптимизации тренировочного и соревновательного процессов.</p>
19	<p>Что принято считать основной причиной периодических изменений структуры и содержания тренировочного процесса?</p> <p><u>А – закономерности развития спортивной формы;</u></p> <p>Б – сезонно-климатические условия;</p> <p>В – календарь спортивных состязаний;</p> <p>Г – особенности вида спорта.</p>
20	<p>Что не имеет право делать главный судья соревнований?</p> <p>А – отстранить судью от соревнований;</p> <p><u>Б – дисквалифицировать спортсмена;</u></p> <p>В – формировать судейскую коллегию;</p> <p>Г – отменить или перенести соревнования;</p> <p>Д – изменить расписание соревнований.</p>
21	<p>Какое физическое качество играет ведущую роль в обеспечении высокой профессиональной работоспособности?</p> <p>А – гибкость;</p> <p>Б – ловкость;</p> <p><u>В – общая выносливость;</u></p> <p>Г – сила.</p>

22	<p>Какие из нижеперечисленных видов спорта являются прикладными для будущих экономистов?</p> <p>А – легкая атлетика; Б – спортивные единоборства; <u>В – спортивные игры.</u></p>
23	<p>К какой группе профессий относится труд экономиста?</p> <p><u>А – умственный и преимущественно умственный труд;</u> Б – легкий физический труд, малоподвижный, однообразный; В – труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный; Г – тяжелый физический труд</p>
24	<p>Цель профессионально-прикладной физической подготовки – это:</p> <p>А – физическая готовность к успешной профессиональной деятельности; Б – психическая готовность к успешной профессиональной деятельности; <u>В – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;</u> Г – физиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности.</p>
25	<p>Что относится к дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки?</p> <p><u>А – индивидуальные особенности будущих специалистов;</u> <u>Б – географо-климатические условия региона;</u> В – социально-экономические условия региона.</p>
26	<p>Что является показателем спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженным в конкретных количественных или качественных результатах?</p> <p>А – спортивная деятельность; Б – уровень физической подготовленности; В – уровень технической подготовленности; <u>Г – спортивное достижение.</u></p>
27	<p>Что не относится к видам (формам) производственной гимнастики?</p> <p>А – вводная гимнастика; <u>Б – утренняя гигиеническая гимнастика;</u> В – физкультурная минутка и физкультурная пауза; Г – микропауза активного отдыха.</p>
28	<p>Какими документами регламентируется организация и проведение соревнований?</p> <p><u>А – календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;</u> <u>Б – положение о спортивном соревновании;</u> <u>В – правила соревнований по видам спорта;</u> Г – Федеральный государственный образовательный стандарт; <u>Д – требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.</u></p>
29	<p>Какие упражнения не используются в комплексах микропауз активного отдыха?</p> <p>А – упражнения, направленные на мышечное напряжение; Б – упражнения, направленные на мышечное расслабление; <u>В – упражнения, направленные на развитие выносливости;</u> Г – приемы самомассажа.</p>
30	<p>Что является основой производственной физической культуры?</p> <p><u>А – теория активного отдыха;</u> Б – теория пассивного отдыха; В – теория относительного отдыха; Г – теория комбинированного отдыха.</p>

6.1 Шкала и критерии тестирования

Минимальный ответ (% правильных ответов) и оценка 2	Изложенный, раскрытый ответ (% правильных ответов) и оценка 3	Законченный, полный ответ (% правильных ответов) и оценка 4	Образцовый; достойный подражания ответ (% правильных ответов) и оценка 5
50% и менее	51-71%	72-92%	93-100%

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Обучение осуществляется путем проведения заочных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся в аудиториях, приспособленных для чтения лекций для значительного числа слушателей. Обучение осуществляется в помещениях, оборудованных необходимыми техническими средствами для реализации учебного процесса, в том числе показа презентаций.

7.1 Материально-техническое обеспечение

Наименование аудиторий, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	Лекция, практические занятия	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, флип-чарт с блоком бумаги, фломастеры с толстым стержнем (3 набора по 4 цвета), бумага А4 - 300 листов, степлер со скобами 10 мм – 3 шт., линейка на 25-30 см. MS Excel, Gretl.

7.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791>

Дополнительная литература:

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

Официальный сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>

Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/fed/>

7.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Сведения о научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Фамилия, имя, отчество, год рождения	Ученая степень, ученое звание	Стаж работы	Основное место работы, должность
1.	Все модули	Николаева Ирина Валерьевна, 1974	Кандидат педагогических наук, доцент	24 года	ФГАОУ ВО «СГЭУ», доцент

Составитель программы:

Николаева И.В. - канд.пед.н., доцент кафедры физического воспитания ФГАОУ ВО «СГЭУ».