

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ПЕРЕПОДГОТОВКА РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И
СПЕЦИАЛИСТОВ, ИМЕЮЩИХ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Специальность: 1-88 01 71 Оздоровительная физическая
культура
Квалификация: Инструктор-методист

**ПЕРАПАДРЫХОЎКА КІРУЮЧЫХ РАБОТНІКАЎ І
СПЕЦЫЯЛІСТАЎ, ЯКІЯ МАЮЦЬ ВЫШЭЙШУЮ АДУКАЦЫЮ**

Спецыяльнасць: 1-88 01 71 Аздараўленчая фізічная культура
Кваліфікацыя: Інструктар-метадыст

**RETRAINING OF EXECUTIVES AND SPECIALISTS
HAVING HIGHER EDUCATION**

Speciality: 1-88 01 71 Health improving physical culture
Qualification: Instructing methodologist

Издание официальное

Министерство образования Республики Беларусь

Минск

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, инструктор-методист, физическая нагрузка, физическое воспитание, физическое состояние

Предисловие

1. РАЗРАБОТАН Учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (Веремейчик А.П. канд. биол. наук, доц., Смотрицкий А.Л., канд. пед. наук, доц., Пуренок М.В., канд. биол. наук, Волчек Л.Н.)

2. ВНЕСЕН отделом повышения квалификации и переподготовки кадров Министерства образования Республики Беларусь по представлению ГУО «Республиканский институт высшей школы»

3. УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2016г. № 73

4. ВЗАМЕН утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24.08.2012 г. № 103

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Переподготовка руководящих работников и специалистов, имеющих высшее образование
Специальность: 1-88 01 71 Оздоровительная физическая культура
Квалификация: Инструктор-методист

Перападрыхтоўка кіруючых работнікаў і спецыялістаў, якія маюць вышэйшую адукацыю
Спецыяльнасць: 1-88 01 71 Аздараўленчая фізічная культура
Кваліфікацыя: Інструктар-метадыст

Retraining of executives and specialists having higher education
Speciality: 1-88 01 71 Health improving physical culture
Qualification: Instructing methodologist

Дата введения 2016-08-10

1 Область применения

Настоящий образовательный стандарт переподготовки руководящих работников и специалистов (далее – стандарт) распространяется на специальность 1-88 01 71 «Оздоровительная физическая культура» как вид профессиональной деятельности, требующий определенных знаний, навыков и компетенций, а также на квалификацию «Инструктор-методист» как подготовленность работника к данному виду профессиональной деятельности.

Объект стандартизации (специальность с квалификацией) входит в группу специальностей 88 01 «Физическая культура», направление образования 88 «Физическая культура и спорт» согласно Общегосударственному классификатору Республики Беларусь «Специальности и квалификации».

Издание официальное

ОСРБ 1-03 02 71-2016

Настоящий стандарт устанавливает требования, необходимые для обеспечения качества образования, и определяет содержание образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов по вышеупомянутой специальности с целью соответствия образования установленным требованиям. Настоящий стандарт может быть также использован нанимателями при решении вопросов трудоустройства специалистов, предъявляющих дипломы о переподготовке.

2 Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использованы ссылки на следующий технический нормативный правовой акт (далее – ТНПА):

– ОКРБ 011-2009 Специальности и квалификации.

Примечание – При пользовании настоящим стандартом целесообразно проверить действие ТНПА по состоянию на 1 января текущего года. Если ссылочный ТНПА заменен (изменен), то при пользовании настоящим стандартом следует руководствоваться замененным (измененным) ТНПА.

3 Термины и определения

В настоящем стандарте применяются термины, установленные в Кодексе Республики Беларусь об образовании, а также следующие термины с соответствующими определениями:

3.1 инструктор-методист (в рамках данной специальности): Квалификация специалиста с высшим образованием, подтверждающая уровень подготовленности работника к профессиональной деятельности в области оздоровительной физической культуры.

3.2 оздоровительная физическая культура (в рамках данной специальности): Наименование специальности, предметной областью которой является использование средств физической культуры и спорта, направленных на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда, учебы, организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

3.3 спорт: Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и

достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

3.4 спортивно-массовая работа: Подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий.

3.5 спортивно-массовое мероприятие: Организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

3.6 физическая культура: Составная часть культуры общества и личности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, способов их производства и использования, в целях развития физических и связанных с ними способностей человека.

3.7 физическое воспитание: Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, управление развитием физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

3.6 физкультурно-оздоровительная работа: Вид профессиональной деятельности, направленной на подготовку и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3.8 физкультурно-оздоровительное мероприятие: Специально-организованное мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья с использованием физических упражнений.

3.9 физкультурно-спортивные сооружения: Объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом.

4. Требования к образовательному процессу

4.1 Требования к уровню основного образования лиц, поступающих для освоения содержания образовательной программы

Лица, поступающие для освоения содержания образовательной программы переподготовки, должны иметь высшее образование.

4.2 Требования к формам и срокам получения дополнительного образования взрослых по специальности переподготовки

Предусматриваются следующие формы получения образования по данной специальности переподготовки: очная (дневная), очная (вечерняя), и заочная.

Устанавливаются следующие сроки получения образования по специальности переподготовки (далее – срок получения образования или продолжительность обучения) в каждой форме получения образования:

9 месяцев в очной (дневной) форме получения образования,

14 месяцев в очной (вечерней) форме получения образования,

20 месяцев в заочной форме получения образования.

Для слушателей, имеющих высшее образование по специальности одного направления образования со специальностью переподготовки:

5 месяцев в очной (дневной) форме получения образования,

7 месяцев в очной (вечерней) форме получения образования,

10 месяцев в заочной форме получения образования.

4.3 Требования к максимальному объему учебной нагрузки слушателей

Максимальный объем учебной нагрузки слушателей не должен превышать:

– 12-и учебных часов в день в очной (дневной) или заочной форме получения образования, если совмещаются в этот день аудиторные занятия и самостоятельная работа слушателей;

– 10-и учебных часов аудиторных занятий в день в очной (дневной) или заочной форме получения образования, без совмещения с самостоятельной работой в этот день;

– 10-и учебных часов самостоятельной работы слушателей в день в очной (дневной) форме получения образования, без совмещения с аудиторными занятиями в этот день;

– 6-и учебных часов аудиторных занятий в день в очной (вечерней) форме получения образования, без совмещения с самостоятельной работой в этот день;

– 6-и учебных часов самостоятельной работы слушателей в день в очной (вечерней) или заочной форме получения образования, без совмещения с аудиторными занятиями в этот день.

4.4 Требования к организации образовательного процесса

Начало и окончание образовательного процесса по специальности переподготовки устанавливаются учреждением образования, реализующим соответствующую образовательную программу (далее – учреждение образования), по мере комплектования групп слушателей и определяются Графиком учебного процесса по специальности переподготовки для каждой группы слушателей.

Наполняемость учебных групп слушателей по специальности переподготовки, обучающихся за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, рекомендуется обеспечивать в количестве 25-30 человек. Наполняемость учебных групп слушателей по специальности переподготовки, обучающихся за счет средств юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, физических лиц или средств граждан, устанавливается учреждением образования.

Стажировка осуществляется в детско-юношеских центрах, клубах по спортивным интересам, физкультурно-оздоровительных секциях на основе договорных отношений.

5 Требования к результатам освоения содержания образовательной программы

5.1 Требования к квалификации

5.1.1 Виды профессиональной деятельности:

– образовательная деятельность в области оздоровительной физической культуры;

– физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением различных возрастных групп;

– учебно-методическая работа в области оздоровительной физической культуры.

5.1.2 Объекты профессиональной деятельности:

– лица, занимающиеся физической культурой и спортом, потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

5.1.3 Функции профессиональной деятельности:

– организация и проведение занятий спортивной и оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся;

– развитие физических качеств и связанных с ними способностей занимающихся;

– подготовка, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди населения;

– обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся в период проведения занятий оздоровительной направленности;

– разработка учебно-методической документации для обеспечения занятий оздоровительной направленности;

– повышение качества и эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

5.1.4 Задачи, решаемые при выполнении функций профессиональной деятельности:

– осуществлять набор в секцию (группу) спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний;

– проводить оценку уровня физического развития и физической подготовленности лиц, желающих заниматься оздоровительной физической культурой;

– проводить занятия в секциях (группах) спортивной и оздоровительной направленности;

– планировать нагрузку при занятиях физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

– обеспечивать взаимодействие с учреждениями здравоохранения для проведения врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

– обеспечивать оптимальные условия для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся;

– проводить инструктажи и соблюдать правила безопасности при занятиях оздоровительной физической

культурой, в случае необходимости уметь оказывать первую доврачебную помощь;

- обеспечивать высокий уровень дисциплины на занятиях по оздоровительной физической культуре;

- вносить предложения по совершенствованию режимов труда и отдыха для профилактики возможных заболеваний;

- разрабатывать программно-планирующую и отчетную документацию для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;

- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди населения;

- вести учет и анализ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;

- пропагандировать здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и методы оздоровления среди населения;

- изучать, обобщать и внедрять передовой опыт по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- разрабатывать методические и дидактические материалы для занимающихся;

- внедрять наиболее эффективные средства и методы повышения уровня развития физических качеств занимающихся;

- систематически повышать уровень квалификации по вопросам организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения.

5.2 Требования к уровню подготовки

Переподготовка специалиста должна обеспечивать формирование следующих групп компетенций: социально-личностных, академических, профессиональных.

Слушатель, освоивший соответствующую образовательную программу переподготовки, должен обладать следующими **социально-личностными компетенциями:**

- знать сущность, функции и роль идеологии в современном белорусском обществе;

- знать конституционно-правовые основы идеологии Республики Беларусь;

- знать систему управления физической культурой, спортом и туризмом в Республике Беларусь;

- знать всеобщую историю физической культуры и спорта;

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

- знать историю развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

- знать историю современного олимпийского движения.

Слушатель, освоивший соответствующую образовательную программу переподготовки, должен обладать следующими **академическими компетенциями**:

- знать предмет и содержание теории и методики физического воспитания;

- знать основные направления физического воспитания как социального явления;

- уметь применять методику обучения двигательным действиям обучающихся;

- знать средства и методы физического воспитания;

- уметь применять методику направленного развития физических качеств обучающихся;

- знать формы построения занятий в физическом воспитании;

- уметь осуществлять планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания;

- знать предмет педагогики и ее основные категории;

- знать и уметь применять принципы, методы и формы воспитания личности в спорте;

- знать основные составляющие профессиональной педагогической культуры специалиста в сфере физической культуры и спорта;

- знать требования, предъявляемые к профессиональному мастерству педагога, тренера;

- знать сущность и виды педагогических технологий;

- знать предмет и задачи психологии физической культуры и спорта;

- знать психологические закономерности возрастного развития детей и подростков;

- знать психологию малых групп в системе физической культуры;

- уметь применять методы психодиагностики в спорте;

- знать психические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена;

- знать основные термины и понятия анатомии человека;

- знать строение биологической клетки;

- знать типы тканей организма человека;

- знать строение и функции опорно-двигательного аппарата человека;
- знать строение и функции внутренних органов и систем организма человека;
- знать строение и функции органов чувств и анализаторов организма человека;
- знать основные свойства живых систем;
- знать системы регуляции функций организма;
- знать рефлекторные реакции человеческого организма;
- знать физиологию кровообращения, дыхания, обмена веществ, пищеварения, выделения и терморегуляции организма человека;
- знать основы возрастной физиологии;
- знать общие закономерности роста и развития организма человека;
- знать химический состав организма человека и его особенности при занятиях физической культурой и спортом;
- знать особенности протекания процессов обмена веществ и энергии в организме человека;
- знать энергетику мышечной деятельности человека;
- знать особенности биохимических изменений в организме при спортивных нагрузках различной мощности и продолжительности;
- знать роль явлений суперкомпенсации веществ в развитии физических качеств спортсменов;
- знать биомеханические характеристики тела спортсмена и его движений;
- знать биомеханические составляющие внутренней структуры двигательного действия;
- знать биомеханические закономерности освоения двигательных действий;
- уметь анализировать технику двигательных действий;
- знать физиологическую классификацию физических упражнений;
- знать физиологические основы развития физических качеств;
- знать физиологические механизмы формирования двигательных навыков;
- знать особенности адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам, уметь учитывать их при планировании учебно-тренировочного процесса;

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

- знать особенности физической работоспособности в особых условиях внешней среды;
- знать предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта;
- знать гигиеническую характеристику факторов внешней среды и их значение;
- знать основные закономерности формирования здоровья детей и подростков в современных условиях;
- уметь учитывать структуру и динамику заболеваемости детей дошкольного и школьного возраста при планировании физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- уметь проводить гигиенические мероприятия по предупреждению болезней, преодолению факторов риска и вредных привычек;
- знать понятие врачебно-педагогического контроля;
- уметь определять признаки утомления, перенапряжения, перетренированности;
- уметь оценивать уровни физического развития, физической подготовленности и физического здоровья обучающихся;
- уметь проводить занятия с обучающимися различных медицинских групп;
- уметь осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь обучающимся;
- знать основные понятия и виды современных информационных технологий;
- уметь использовать программы обработки текстовой и графической информации;
- уметь использовать мультимедийное сопровождение в процессе проведения занятий по физической культуре и спорту;
- уметь осуществлять поиск информации в сети Интернет;
- знать общую характеристику легкой атлетики как вида спорта;
- знать технику легкоатлетических видов спорта;
- знать методику обучения технике легкоатлетических упражнений и применять ее на практике;
- знать место легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий;
- знать историю развития гимнастики как вида спорта;
- знать терминологию для обозначения гимнастических упражнений;

- уметь предупреждать травматизм на занятиях по гимнастике;
- знать характеристику основных средств гимнастики;
- уметь проводить занятия с различным контингентом занимающихся;
- знать основы теории и методики спортивных и подвижных игр;
- знать базовые виды спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол;
- знать методику обучения основным техническим и тактическим действиям в спортивных играх и применять ее на практике;
- знать содержание и методику организации и проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся;
- знать правила безопасного проведения занятий по плаванию;
- уметь организовывать и проводить занятия по плаванию;
- уметь обучать технике спортивных способов плавания;
- знать средства и способы подготовки инвентаря и снаряжения лыжника к занятиям, тренировкам и соревнованиям;
- знать основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах;
- уметь проводить занятия по лыжному спорту в оздоровительных целях с различным возрастным контингентом занимающихся.

Слушатель, освоивший соответствующую образовательную программу переподготовки, должен обладать следующими **профессиональными компетенциями:**

- знать исходные понятия, задачи, принципы, функции и структуру оздоровительной физической культуры;
- знать нормативные правовые документы, регламентирующие организацию и управление оздоровительной физической культурой;
- знать основные компоненты ЗОЖ;
- знать основные показатели и нормы двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза;
- знать классификацию средств, методов, форм занятий оздоровительной физической культурой;
- знать и уметь осуществлять врачебно-педагогический контроль при занятиях оздоровительной физической культурой;

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

- знать особенности проведения занятий оздоровительной физической культурой в различных учреждениях образования;
- знать особенности проведения занятий оздоровительной физической культурой в зрелом и пожилом возрасте;
- знать авторские оздоровительные системы и программы и уметь применять их на практике;
- знать нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры;
- знать и уметь применять методику обучения аэробике, шейпингу, бодибилдингу, бильярдному спорту;
- уметь использовать современные виды оздоровительной физической культуры для укрепления и сохранения здоровья различных половозрастных групп населения;
- знать материально-технические средства в оздоровительной физической культуре;
- знать приборы контроля и мониторинга функционального состояния организма в сфере оздоровительной физической культуры;
- знать тренажерные устройства, инвентарь и оборудование, используемые в оздоровительной физической культуре;
- знать нестандартное оборудование, применяемое в оздоровительной физической культуре;
- знать понятие и классификацию видов туризма;
- уметь организовывать туристские походы с различным контингентом занимающихся;
- уметь обеспечивать безопасность и оказывать доврачебную помощь в туристском походе.

5.3 Требования к итоговой аттестации

Формой итоговой аттестации по специальности переподготовки является государственный экзамен по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

6. Требования к содержанию учебно-программной документации

6.1 Требования к типовому учебному плану по специальности переподготовки

Типовой учебный план по специальности переподготовки разрабатывается в двух вариантах:

– когда общее количество учебных часов по плану составляет не менее 1000 учебных часов для групп слушателей, имеющих высшее образование по направлениям образования, не совпадающим с направлением образования, в состав которого входит данная специальность переподготовки;

– когда общее количество учебных часов по плану составляет не менее 500 учебных часов для групп слушателей, имеющих высшее образование по направлению образования, совпадающему с направлением образования, в состав которого входит данная специальность переподготовки.

К типовому учебному плану по специальности переподготовки при общем количестве учебных часов, превышающем 1000 учебных часов, предъявляются следующие требования.

Общее количество учебных часов в типовом учебном плане по данной специальности переподготовки составляет 1120 часов.

Суммарный объем аудиторных занятий и самостоятельной работы слушателей не должен превышать 1060 часов.

Устанавливается следующее соотношение количества учебных часов аудиторных занятий и количества учебных часов самостоятельной работы слушателей:

в очной (дневной) форме получения образования – от 80:20 до 70:30;

в очной (вечерней) форме получения образования – от 70:30 до 60:40;

в заочной форме получения образования – от 60:40 до 50:50.

В часы, отводимые на самостоятельную работу по учебной дисциплине, включается время, предусмотренное на подготовку к текущей и итоговой аттестации.

Продолжительность текущей аттестации – 4 недели, итоговой аттестации – 1 неделя для всех форм получения образования.

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

На компонент учреждения образования отводится 70 учебных часов.

На стажировку отводится 60 часов. Продолжительность стажировки составляет 2 недели для всех форм получения образования.

К типовому учебному плану по специальности переподготовки при общем количестве учебных часов, превышающем 500 учебных часов, предъявляются следующие требования.

Общее количество учебных часов в типовом учебном плане по данной специальности переподготовки составляет 530 часов.

Суммарный объем аудиторных занятий и самостоятельной работы слушателей не должен превышать 500 часов.

Устанавливается следующее соотношение количества учебных часов аудиторных занятий и количества учебных часов самостоятельной работы слушателей:

в очной (дневной) форме получения образования – от 80:20 до 70:30;

в очной (вечерней) форме получения образования – от 70:30 до 60:40;

в заочной форме получения образования – от 60:40 до 50:50.

В часы, отводимые на самостоятельную работу по учебной дисциплине, включается время, предусмотренное на подготовку к текущей и итоговой аттестации.

Продолжительность текущей аттестации – 2 недели, итоговой аттестации – 1 неделя для всех форм получения образования.

На компонент учреждения образования отводится 50 учебных часов.

На стажировку отводится 30 часов. Продолжительность стажировки – 1 неделя для всех форм получения образования.

Порядок проведения текущей и итоговой аттестации слушателей при освоении содержания образовательной программы определяется Правилами проведения аттестации слушателей, стажеров при освоении содержания образовательных программ дополнительного образования взрослых.

6.2 Требования к учебным программам по учебным дисциплинам специальности переподготовки

В типовом учебном плане по данной специальности переподготовки предусмотрены компоненты:

- гуманитарные и социально-экономические дисциплины;
- общепрофессиональные дисциплины;
- дисциплины специальности.

Устанавливаются следующие требования к содержанию учебных программ по учебным дисциплинам специальности переподготовки.

6.2.1 Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Основы идеологии белорусского государства

Сущность, функции и роль идеологии в современном белорусском обществе. Идеология как основа общественно-политической жизни Беларуси. Современные идеологические концепции и доктрины. Мировоззренческие основы и современные приоритеты идеологии белорусского государства. Конституционно-правовые основы идеологии Республики Беларусь. Идеология в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Организация и экономика физической культуры и спорта

Организация системы управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь. Организации физической культуры и спорта, основные цели их деятельности. Организация физического воспитания обучающихся. Роль физкультурно-спортивных клубов в проведении массовой физкультурно-оздоровительной работы среди населения. Экономическое воздействие физической культуры на современное общество. Организация деятельности и экономический эффект от работы спортивных сооружений. Финансирование физической культуры и спорта в Республике Беларусь.

История физической культуры

Всеобщая история физической культуры и спорта. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществах. Развитие физической культуры в Средние века.

Физическая культура и спорта в Новое время. История физической культуры и спорта в зарубежных странах в Новейшее время с 1918 года по настоящее время. Физическая культура в Республике Беларусь. Физическая культура Беларуси с древнейших времен до XVIII века. Физическая культура Беларуси в составе Российской империи. Развитие физической культуры и спорта Беларуси в советский период (1917-1991 годы). Физическая культура и спорт в Республике Беларусь с 1991 года по настоящее время. История современного олимпийского движения. Возникновение и развитие современного международного спортивного и олимпийского движения.

6.2.2 Общепрофессиональные дисциплины

Теория и методика физического воспитания

Предмет и содержание теории и методики физического воспитания. Физическое воспитание как социальное явление. Педагогический процесс в сфере физического воспитания. Средства физического воспитания. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Методы физического воспитания. Основы методики обучения двигательным действиям. Физические качества и основы методики их воспитания. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания.

Педагогика физической культуры и спорта

Предмет педагогики и ее основные категории. Принципы, методы и формы воспитания личности в спорте. Теория обучающей деятельности как дидактическая основа профессионализма тренера-педагога. Характеристика основных составляющих профессиональной педагогической культуры специалиста в сфере физической культуры и спорта. Специальные профессионально-педагогические умения. Доминантные, периферийные, нейтральные и недопустимые качества педагога. Составляющие педагогической техники и педагогического такта. Личность тренера, требования к его профессиональному мастерству. Понятия «профессионализм», «профессиональная компетентность», «профессиональное мастерство». Уровни профессионализма и профессиональной компетентности. Уровни педагогической деятельности по

Н.В. Кузьминой. Педагогическая технология: сущность понятия, виды.

Психология физической культуры и спорта

Предмет и задачи психологии физической культуры. Потребности и мотивы двигательной активности. Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков. Психологические основы воспитания. Психология познания и освоения двигательных действий. Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания. Психология малых групп в системе физической культуры. Предмет психологии спорта. Методы психодиагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Особенности личности тренера и спортсмена. Психология спортивных команд. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Психические состояния в спортивной деятельности.

Анатомия

Введение в анатомию человека. Строение клетки. Ткани внутренней среды. Опорно-двигательный аппарат. Кости и их соединения. Мышечная система. Скелетная мускулатура. Анатомический анализ положений и движений тела. Внутренние органы человека. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Морфофункциональная характеристика эндокринных желез. Нервная система человека. Центральная нервная система. Спинной и головной мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной (автономной) нервной системы. Системы регуляции движений. Органы чувств. Учение об анализаторах. Отделы анализатора. Строение двигательного, зрительного, тактильного, вестибулярного анализаторов.

Физиология

Общая физиология. Методы исследования. Основные свойства живых систем. Основы клеточной физиологии. Понятие о возбудимых тканях. Нервная и гуморальная регуляция функций организма. Гомеостаз. Физиология центральной нервной системы. Нейроны как функциональные

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

единицы нервной системы, их функциональная классификация. Рефлекторные реакции. Вегетативная нервная система. Метасимпатическая нервная система. Общие закономерности деятельности сенсорных систем. Высшая нервная деятельность. Нервно-мышечная система. Кровь как внутренняя среда организма. Физиология кровообращения, дыхания. Физиология эндокринной системы. Гипоталамо-гипофизарная система. Стресс и общий адаптационный синдром. Физиология обмена веществ, пищеварения, выделения, терморегуляции. Возрастная физиология. Общие закономерности роста и развития организма.

Биохимия

Химический состав организма человека, его особенности при занятиях физической культурой и спортом. Белки, углеводы и липиды: строение, свойства, биологические функции в организме. Ферменты, витамины, гормоны, их значение при мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии в организме. Биоэнергетические процессы, обмен углеводов, липидов, белков в организме. Биохимия мышечной ткани. Энергетика мышечной деятельности. Соотношение между различными путями ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты при мышечной работе. Биохимические изменения в организме при спортивных нагрузках различной мощности и продолжительности. Роль явлений суперкомпенсации веществ в развитии физических качеств спортсменов. Биохимический контроль в спорте. Биохимическое обоснование занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста.

Биомеханика

Основные понятия кинематики и динамики движений. Кинематические, динамические, энергетические характеристики тела спортсмена и его движений. Биомеханические составляющие внутренней структуры двигательного действия: элементы динамической осанки и управляющие движения. Биомеханические закономерности освоения двигательных действий и проявления двигательных качеств. Основы анализа двигательных действий. Смысловая структура двигательного действия. Механизм решения двигательной задачи. Методы расчета характеристик программы места, ориентации и позы спортсмена.

Физиология физической культуры и спорта

Введение в физиологию физической культуры и спорта. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам и физиологические резервы организма человека. Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений. Физиологические основы развития физических качеств. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Предстартовое состояние. Физиологические механизмы утомления и восстановления. Адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические механизмы развития тренированности. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды. Физиологические основы оптимизации спортивной тренировки. Физиологическая характеристика возрастного развития физических качеств, формирования двигательных навыков в разные периоды жизни человека.

Гигиена физической культуры и спорта

Понятие о гигиене. Место гигиены в системе научно-прикладных наук о сохранении, укреплении и повышении здоровья. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое значение факторов внешней среды. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Основные закономерности формирования здоровья детей и подростков в современных условиях. Учет структуры и динамики заболеваемости детей дошкольного и школьного возраста при планировании физкультурно-оздоровительных мероприятий. Оценка уровня физического развития обучающихся. Гигиенические принципы организации ЗОЖ. Гигиена питания. Гигиенические мероприятия по предупреждению болезней, преодолению факторов риска и вредных привычек. Гигиена спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования и нормы для физкультурно-спортивных сооружений. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогический контроль

Понятие «врачебно-педагогический контроль». Методы исследования систем организма. Врачебно-педагогические наблюдения как форма контроля. Функциональное состояние кардиореспираторной системы. Признаки утомления. Перенапряжение и перетренированность. Самоконтроль в

ОСРБ 1-88 01 71 -2016

процессе физического воспитания и спорта. Способы оценки уровней физического развития и физической подготовленности обучающихся. Особенности проведения занятий с обучающимися различных медицинских групп. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Современные информационные технологии

Предмет, основные понятия и виды современных информационных технологий. Техническое обеспечение информационных технологий. Системное программное обеспечение. Операционные системы. Прикладное программное обеспечение. Программное обеспечение для обработки текстовой и графической информации. Возможности использования мультимедийного сопровождения. Сетевые информационные технологии. Поиск информации в сети Интернет. Работа с электронной почтой.

Легкая атлетика и методика преподавания

Общая характеристика легкой атлетики как вида спорта. Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника как совокупность звеньев кинематической и динамической структур движения. Техника легкоатлетических видов спорта. Техника спортивной ходьбы и бега. Техника легкоатлетических прыжков. Техника легкоатлетических метаний. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий.

Гимнастика и методика преподавания

История развития гимнастики как вида спорта. Характеристика и правила гимнастической терминологии. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка. Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям. Гимнастические площадки и их оборудование. Характеристика основных средств гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Упражнения гимнастического многоборья. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. Формы организации занятий гимнастикой. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.

Спортивные и подвижные игры и методика преподавания

Основы теории и методики спортивных и подвижных игр. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных и подвижных игр. Базовые виды спортивных игр: в системе физического воспитания и спорта: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол. История возникновения вида спорта и тенденции его развития. Классификация техники и тактики в виде спорта. Методика обучения основным техническим и тактическим действиям. Физическая подготовка. Подготовка к проведению подвижных игр. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Объяснение игры. Распределение на команды, выбор капитанов. Дозировка нагрузки в процессе игры. Окончание игры, подведение итогов. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся.

Плавание и методика преподавания

Плавание в системе образования, спорта и оздоровления населения. Основные направления развития плавания. Организация и проведение занятий по плаванию. Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока. Основная документация. Основы техники плавания (гидростатика, гидродинамика, механика плавательных локомоций). Техника и методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй. Техника выполнения стартов и поворотов. Совершенствование плавательной подготовленности.

Лыжный спорт и методика преподавания

История лыжного спорта. Инвентарь и снаряжение лыжника, подготовка лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника торможения и поворотов. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Принципы и этапы обучения. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Подготовка лыжных трасс.

6.2.3 Дисциплины специальности

Теория и методика оздоровительной физической культуры

Предмет, содержание, задачи и направленность различных видов оздоровительной физической культуры. Исходные понятия, задачи, принципы, функции и структура оздоровительной физической культуры. Организация и управление оздоровительной физической культурой. Основные компоненты здорового образа жизни. Показатели и нормы двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза. Рекреационные ресурсы Республики Беларусь. Использование природного и историко-культурного потенциала Беларуси в фитнес-индустрии. Классификация, категоричность, эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений. Классификация средств, методов, форм занятий оздоровительной физической культурой. Врачебно-педагогический контроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования. Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом и пожилом возрасте. Производственная физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства и в местах массового отдыха населения. Авторские оздоровительные системы и программы. Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры. Методика обучения и преподавание аэробики, шейпинга, бодибилдинга, бильярдного спорта. Использование современных видов оздоровительной физической культуры для укрепления и сохранения здоровья различных половозрастных групп населения с учетом индивидуальных показателей физического состояния занимающихся.

Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры

Материально-технические средства в оздоровительной физической культуре. Крытые и открытые спортивные сооружения, оздоровительные центры и рекреационные зоны, их применение в оздоровительной физической культуре. Приборы контроля и мониторинга функционального состояния организма в сфере оздоровительной физической культуры (общая характеристика). Тренажерные устройства, инвентарь и

оборудование, используемые в оздоровительной физической культуре. Тренажёры для силовой тренировки. Тренажеры специального назначения. Нестандартное оборудование.

Туризм

Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь. Классификация видов туризма. Структура, этапы, содержание туристской подготовки. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом обучающихся. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе. Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

6.2.4 Стажировка

Стажировка слушателей образовательной программы переподготовки проводится с целью закрепления и углубления теоретических знаний, полученных слушателями при обучении и получения практических умений и навыков, а также с целью их подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности в рамках данной специальности.

За время прохождения стажировки слушатели должны ознакомиться с современными методиками и технологиями организации и проведения занятий оздоровительной направленности с занимающимися различного пола, возраста и физического состояния.

В процессе стажировки слушатели должны приобрести практический опыт планирования, реализации, контроля и учета физкультурно-оздоровительной работы, приобрести практические навыки по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, научиться применять методы педагогического контроля показателей физического состояния занимающихся.