

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет»**

**Центр непрерывного образования
Факультет психологии и педагогики
Кафедра общей психологии и психологии труда**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Г.А. Шабанов

«2» сентября 2019 г.



**Дополнительное профессиональное образование
Программа профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель»**

Москва, 2019

Программа профессиональной переподготовки

«Тренер-преподаватель»

Цель реализации программы

Профессиональная переподготовка - формирование и совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности по профилю подготовки «Тренер-преподаватель» для приобретения квалификации «Тренер-преподаватель»

Программа профессиональной переподготовки разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- С учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и включает изучение широкого спектра специальных дисциплин, и направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в связи с приобретением новой квалификации;
- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035).

Характеристика обобщенных трудовых функций Обобщенная трудовая функция

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер по общей физической подготовке Тренер по функциональной подготовке Тренер по направлению подготовки (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта)
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	-
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной

	переподготовки) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах
--	--

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2018, N 53, ст.8490).

Приказ Минобрнауки России от 7 апреля 2014 г. N 276 "Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" (зарегистрирован Минюстом России 23 мая 2014 г. регистрационный N 32408).

Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
ЕКС	-	Тренер
ОКПДТР	27164	Тренер
ОКСО	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.

Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов.

Общероссийский классификатор специальностей по образованию.

Категория обучающихся

ФЗ-273 от 29 декабря 2012 г., СТ.76, П.3 «...к освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

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

Форма обучения – заочная, с применением дистанционных технологий.

Трудоемкость обучения – 520 академических часов.

Компетенции

Готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и спорта.

Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся ОПК.

Готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики. Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

Способен решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

Готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

Планируемые результаты обучения

Готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования

Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

Способен решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

Готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса

Способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

Учебный план

№№	Дисциплина	Кол-во часов	Вид контроля
1.	Педагогика	32	Экзамен
2.	Педагогическая психология	32	Зачет
3.	Психология развития и возрастная психология	32	Зачет
4.	Психология воли и понимания	24	Зачет
5.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	24	Зачет
6.	Валеология	24	Зачет
7.	Практикум по спортивной психологии	56	Зачет
8.	Теория и методика физической культуры	86	Экзамен

9.	Виды спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса	56	Зачет
10.	Обеспечение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительные технологии	56	Зачет
11.	Профессиональная этика	12	Зачет
12.	Оказание первой помощи	8	Зачет
13.	Подготовка итоговой аттестационной работы	76	
14.	Итоговая аттестация	2	
ИТОГО:		520	

Формы аттестации

Формами аттестации слушателей по программе профессиональной переподготовки являются: промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов, экзаменов, предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Оценивание результатов формирования компетенций в рамках дисциплины у слушателей осуществляется по промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация слушателей по программе профессиональной переподготовки включает защиту итоговой аттестационной работы (диплома). (см. Положение об итоговой аттестации)

Критерии оценки уровня овладения компетенциями на этапе зачета по учебной дисциплине

	Характеристики ответа слушателя
зачтено	– глубоко и всесторонне усвоен программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опирается на знания основной и дополнительной литературы, – тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой понятий.
Не зачтено	– не усвоил значительной части программного материала; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении анатомо-физиологических и гигиенических проблем; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений.

Критерии оценки уровня овладения компетенциями на экзамене

по учебной дисциплине

Оценка	Характеристики ответа слушателя
«Отлично»	– глубоко и всесторонне усвоил программный материал и проявляет способности решать типовые задачи в различных областях профессиональной практики; – уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает программный материал; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи при решении диагностических социально-психологических задач и анализе организационно-управленческой и других видов профессиональной деятельности; – делает аргументированные социально-психологические выводы и обобщения.
«Хорошо»	– твердо усвоен программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы, владеет умениями решать типовые задачи в отдельных областях профессиональной практики; – не допускает существенных неточностей при изложении учебного материала; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью психолога; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения.
«Удовлетворительно»	– усвоен только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности при изложении учебного материала; – испытывает затруднения в практическом применении психологических знаний; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – в основном владеет системой педагогических понятий.

Фонды оценочных средств итоговой аттестации:

- тематика выпускных квалификационных работ;
- рекомендации по написанию и защите итоговых аттестационных работ;
- критерии оценки итоговых аттестационных работ.

Критерии оценки выпускных квалификационных работ слушателей

Оценка «отлично»	– научно обоснованы и четко сформулированы понятийный аппарат исследования: цель, задачи, объект, предмет, гипотеза дипломной работы; – показаны актуальность и новизна исследования; – достаточно полно раскрыта теоретическая и практическая значимость работы, выполненной автором; – осуществлен педагогический эксперимент, доказывающий результативность выполненной работы. В случае педагогического эксперимента показана его доступность для соответствующего учебного заведения; – сделаны четкие и убедительные выводы по результатам исследования; – список литературы в достаточной степени отражает информацию, имеющуюся в литературе по теме
-------------------------	---

	исследования. В тексте имеются ссылки на литературные источники; – выпускная работа оформлена аккуратно, имеется необходимый иллюстративный материал; – содержание выпускной работы доложено в краткой форме, последовательно и логично, даны четкие ответы на вопросы, поставленные членами государственной экзаменационной комиссии.
Оценка «хорошо»	– список литературы не полностью отражает проведенный информационный поиск, в тексте нет ссылок на литературные источники; – работа недостаточно аккуратно оформлена; – содержание и результаты исследования доложены недостаточно четко; – слушатель дал ответы не на все заданные вопросы.
Оценка «удовлетворительно»	К выпускной работе имеются замечания по содержанию, по глубине проведенного исследования, работа оформлена неаккуратно, работа доложена неубедительно, не на все предложенные вопросы даны удовлетворительные ответы.
Оценка «неудовлетворительно»	Выпускная работа имеет много замечаний в отзывах руководителя, рецензента, работа доложена неубедительно, непоследовательно, нелогично, ответы на поставленные вопросы практически отсутствуют.

Аннотации учебных дисциплин

Педагогика

Цель учебной дисциплины: – обеспечение усвоения студентами знаний о профессиональной педагогической деятельности, предмете, методологии и структуре педагогики, о теории и методике обучения и воспитания, о профессиональном мастерстве и педагогических технологиях, основных направлениях педагогических исследований, а также овладение умениями и навыками, необходимыми для эффективной организации учебного процесса. Содержание дисциплины: Возникновение и становление педагогической профессии. Содержание педагогической деятельности. Профессионально-педагогические способности и личностные качества педагога. Профессиональное самовоспитание и самообразование педагога. Общее представление о педагогике как науке. Методология и методы педагогики. Сущность и содержание понятия «образование». Образовательная система России. Цели, содержание, структура непрерывного образования. Сущность целостного педагогического процесса. Предмет и задачи теории обучения. Особенности учебно-познавательной деятельности школьников. Принципы обучения. Содержание образования. Методы обучения. Организационные формы обучения. Урок – основная форма организации обучения в школе. Педагогические технологии. Средства обучения Сущность процесса воспитания. Система методов воспитания. Воспитание в учебной и вне учебной деятельности школьников. Взаимоотношения коллектива и личности. Воспитательная система школы. Воспитательная деятельность классного руководителя. Оценка уровня воспитанности школьников. Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития личности. В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями: - способность к самоорганизации и самообразованию; - готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; - способность использовать возможности образовательной среды для достижения

личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Цели освоения дисциплины «Возрастная анатомия физиология и гигиена» - является готовности студентов знать закономерности роста и развития организма в ходе онтогенеза; готовности использовать методы физического воспитания и самовоспитания с целью повышения адаптационных резервов организма; а также формирование компетенций готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в рамках учебно-воспитательного процесса и внеурочной деятельности на основе знаний физиолого-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса в детских дошкольных и школьных учебных заведениях с учетом возрастных особенностей организма ребенка. Содержание дисциплины: Введение. Предмет содержания курса возрастной анатомии физиологии и гигиены. Организм как единое целое. Закономерности роста и развития. Периоды развития организма. Критические периоды развития организма. Возрастная периодизация. Календарный и биологический возраст. Критерии определения биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Возрастные анатомо- физиологические особенности строения и функции сенсорных, моторных и висцеральных систем детей и подростков на различных этапах онтогенеза. Наследственность и среда. Влияние на рост и развитие детского организма генетических и средовых факторов. Принципы, типы и механизмы регуляции функций организма. Возрастные особенности эндокринной системы детей и подростков. Нервная система. Анатомо-физиологические особенности созревания мозга. Высшая нервная деятельность и её возрастные особенности. Индивидуально-типологические особенности личности ребёнка. Психофизиология познавательных процессов. Гигиена учебно-воспитательного процесса. Готовность к обучению. Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей. Комплексная диагностика состояния здоровья и уровня функционального развития ребенка. В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующей компетенцией: - способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Педагогическая психология»

Целью освоения дисциплины «Педагогическая психология» является формирование общекультурной ОК-6 и профессиональной ПК-13 компетенции по направлению подготовки и типу образовательной программы 37.03.01 «Психология», прикладной бакалавриат, профиль – «Психология личности». Задачи дисциплины: овладение глубокими знаниями специфики, круга проблем, направлений педагогической психологии; развитие профессионального и научного мировоззрения студентов, профессионально значимых психических свойств и качеств.

Дисциплина предполагает изучение студентами двух разделов, состоящих из десяти содержательно и логически взаимосвязанных тем, сгруппированных в два раздела.

Содержание дисциплины. РАЗДЕЛ 1. Общие вопросы педагогической психологии. Педагогическая психология как наука. Методы педагогической психологии и их специфика. Теоретические предпосылки возникновения и развития педагогической психологии. Образование – глобальный объект педагогической психологии. РАЗДЕЛ 2. Психология образовательного процесса. Психологические характеристики учебной деятельности. Психологические характеристики педагогической деятельности. Психологические основы образовательных технологий. Учебно-педагогическое сотрудничество как центральный момент личностно-ориентированной парадигмы

образования. Работа психолога с субъектами образовательного процесса. Педагогическое общение как форма взаимодействия субъектов образовательного процесса

Профессиональная этика

Цель и задачи дисциплины «Профессиональная этика» - овладение студентами глубокими знаниями специфики, основных особенностей, областей применения, важнейших тенденций и направлений развития профессиональной этики; - формирование компетенций по профессиональному мировоззрению студентов, профессионально значимых психических свойств и качеств. Содержание учебной дисциплины. РАЗДЕЛ 1. Этика и мораль, их соотношение. Возникновение и становление этического знания. Виды этического знания. Прикладная этика, её подходы к анализу моральных проблем. Раздел 2. Этические принципы и правила в профессиональной деятельности психолога. Профессиональная этика как наука. Регламентация этических отношений, принципов и правил в профессиональной деятельности психолога.

Психология развития и возрастная психология

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся систематизированные знания по актуальным методологическим, теоретическим, методическим проблемам психологии развития, сформировать у студентов целостные представления о закономерностях и детерминантах психического развития человека в онтогенезе, а также умения и навыки их применения при проведении различных видов учебных занятий, готовность использовать на практике.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению педагогической деятельности, обобщенной трудовой функции: педагогическая деятельности по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. Предмет и задачи психологии развития и возрастной психологии. Социально-историческая природа детства и развитие детства в истории общества. Факторный подход в понимании движущих сил психического развития человека в онтогенезе. Критика биогенетического направления в исследовании детского развития. Проблема движущих сил психического развития ребенка в бихевиоризме. Проблема психического развития ребенка в психоанализе. Проблема развития личности в онтогенезе в концепции Э. Эриксона. Теория нравственного развития Л. Колберга. Проблема развития мышления в ранних работах Ж.Пиаже. Теоретическая и экспериментальная критика в отечественной и зарубежной психологии. Операциональная концепция развития интеллекта Ж.Пиаже. «Феномен сохранения». Его теоретическая интерпретация в теории Ж. Пиаже и в исследованиях школы П. Я. Гальперина. Сравнительная характеристика двух подходов к организации практики воспитания ребенка — концепции искусственной акселерации и теории амплификации (А. В. Запорожец). Теория культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского. Обучение нравственности и религиозности как первые педагогические идеи Я. А. Коменского. Система воспитания Ж-Ж Руссо. Основные характеристики современных воспитательных технологий. Примеры современных технологий воспитания и их основные идеи. Взаимосвязь деятельности воспитателей и воспитанников в ходе воспитательного процесса в начальной школе. Классификации методов воспитания в начальной школе. и их основные характеристики. Самовоспитание как необходимый компонент формирования и развития личности. Роль педагога в стимулировании процессов самовоспитания младших школьников. Содержание и функции воспитательной работы в начальной школе. Традиционные и альтернативные варианты организации воспитательной работы в начальной школе.

Психология воли и понимания

Понятие воли. Термин «воля» отражает ту сторону психической жизни, которая выражается в способности человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом различные препятствия. Понятие воли было первоначально введено для объяснения побуждений к действиям, осуществляемым по собственным решениям человека, но не отвечающим его желаниям. Затем оно стало использоваться для объяснения возможности свободного выбора при конфликте желаний. Воля проявляется в умении заставить себя делать то, что необходимо, подавить желания и влечения, которые этому препятствуют. Другими словами, воля – это власть над собой, управление своими действиями, сознательное регулирование своего поведения.

Воля – это форма психического отражения, в которой *отражаемым* является объективная цель, стимулы ее достижения, возникающие объективные препятствия; *отраженным* становится субъективная цель, борьба мотивов, волевое усилие; *результатом* является действие и удовлетворение достижением цели. Препятствия, которые приходится преодолевать человеку на пути к достижению цели, могут быть как внутренними, так и внешними.

Внутренние препятствия появляются в тех случаях, когда имеет место конфликт, столкновение противоречащих друг другу побуждений (хочется спать, но необходимо вставать), возникают боязнь, неуверенность, сомнения.

Воля проявляется и в преодолении *внешних* препятствий: объективных обстоятельств, трудностей работы, разного рода помех, сопротивления других людей и т. д. Человек с сильной волей умеет добиваться поставленной цели и доводить дело до конца.

Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего силы человека.

Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих типичных ситуациях, когда:

- необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, установками, несовместимыми друг с другом;
- несмотря ни на что надо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;
- следует воздержаться от исполнения принятого решения в силу изменившихся обстоятельств.

Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, прежде всего – с *мотивами и потребностями*. Воля особенно нужна тогда, когда непосредственно побуждающие к деятельности мотивы и потребности относительно слабы или есть сильные, конкурирующие с ними мотивы и потребности. Волевой человек подавляет одни свои мотивы и потребности ради удовлетворения других. Можно сказать, что воля заключается в способности действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления.

Могучим двигателем воли являются *чувства*. Равнодушный ко всему человек не может быть человеком сильной воли, потому что воля предполагает осознание своих чувств, их оценку и власть над ними. «Рабы своих страстей» (игроки, наркоманы и т. п.) – всегда безвольные люди. Волевое действие само по себе способно породить новое сильное чувство – чувство удовлетворения от выполненного долга, преодоленного препятствия, достигнутой цели, на фоне которого часто забывается старое, подавленное чувство.

Глубока связь воли и с *мышлением*. Волевое действие – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, человек должен понять, осознать, продумать свои действия. Прежде чем преодолевать внешние препятствия, стоящие на пути к цели, надо найти оптимальные пути, обдумать замысел действия и составить его план.

Участие мышления, воображения, мотивов, эмоций и других психических процессов в волевой регуляции приводило к преувеличенной оценке учеными либо интеллектуальных, либо аффективных процессов. Существовали и теории, в которых воля рассматривалась как первичная способность души. Это, в частности, так называемый *волюнтаризм* – идеалистическое течение в философии и психологии, признающее волю особой надприродной силой, лежащей в основе психики и бытия. Согласно волюнтаризму волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Волевое начало противопоставляется законам природы и общества.

Валеология

Понятие валеологии, цели, задачи и проблемы валеологии как науки. Жизнь, гомеостаз, адаптация, генотип и фенотип, здоровье и болезнь, образ жизни как основные понятия валеологии. Место валеологии в структуре медицины. Факторы риска при различных заболеваниях и нарушениях. Социальная медицина. Характеристика факторов, укрепляющих и ухудшающих здоровье. Условия и образ жизни. Уровень жизни как интегральный показатель, характеризующий потребление населением материальных и духовных благ и степень удовлетворения потребностей в этих благах в определенный момент развития общества. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни. Психологические основы здоровья. Нравственное здоровье. Физиология и патология репродукции. Физиологические основы питания. Иммуитет и здоровье. Терморегуляция как фактор здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности. Основные понятия рекреационной деятельности. Рекреационные ресурсы. Организации валеологических услуг.

Практикум по спортивной психологии

Изучение возможностей психики и психологии личности спортсмена начинается с использования методов наблюдения, а измерение — с методов психодиагностики в спорте.

В данном практикуме представлены разнообразные методики психодиагностики, психотренинга и психологической помощи в спорте, которые частично уже нашли применение в работе психологов как в сфере спортивной психологии, так и в обучающих и практических целях подготовки психологов разных специальностей. Методики, представленные в практикуме, направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики в спорте: личности спортсмена, личности тренера, их взаимоотношений в совместной спортивной деятельности. При этом в практикуме отражена традиционная для психологии классификация всего многообразия психологических проявлений личности человека по трем главным аспектам их научного изучения: процессы, состояния, свойства личности.

Спортивная деятельность рассматривается в заданиях и упражнениях практикума как учебно-тренировочная деятельность по повышению спортивного мастерства и как соревновательная деятельность. Взаимодействие психики с физическим телом спортсмена проявляется в богатстве его психомоторики и сенсомоторики, что изучается прежде всего аппаратными методиками и методами наблюдения. Методики изучения межличностных взаимодействий спортсмена и тренера, структуры взаимоотношений и командной сплоченности представлены в разделе социально-психологического обеспечения спортивной деятельности.

В практикуме также представлены методики социально-психологического тренинга в

целях предупреждения и разрешения конфликтов в общении спортсменов, а также дано описание методики ментального тренинга с использованием аудиокассетных записей при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Психологическое содержание представленных в практикуме методов и методик отражает широкий спектр многих малоизученных психологами процессов и явлений, происходящих в российском и мировом физкультурном и спортивном движении. Спорт как наблюдаемая зрителями (спортивными болельщиками) на стадионах физическая двигательная активность спортсменов имеет глубокий и невидимый социально-психологический слой человеческих взаимоотношений,

нравственный смысл которого соответствует известной библейской заповеди «неубий».

С этой точки зрения, и учитель физической культуры, тренер детско-юношеской спортивной школы и другие практические работники и специалисты в области физической культуры и спорта, наблюдающие и изучающие своих учеников, должны уметь сочетать свои профессиональные интересы с потребностями общества в воспитании нравственно полноценных и подготовке физически раз-

витых его граждан, помогать своим питомцам определять перспективную область применения своих физических сил и спортивных способностей на жизненную перспективу. При этом важно учесть, что психика, спортсмена является своеобразным двусторонним «психическим зеркалом», сенсорно отражающим внешние условия его спортивной деятельности и экстрасенсорно отражающим не только его собственный внутренний мир, но и сходные мысли и чувства всех других спортсменов на нашей планете.

Теория и методика физической культуры

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» направлена на обеспечение высокого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Теория и методика физической культуры – основная общепрофилирующая дисциплина, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Данная дисциплина является основной (базовой) и при подготовке специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. В данном случае «Теория и методика физической культуры» выступает по отношению к «туризму и рекреации» в качестве более общего (родового) явления.

Необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как о многообразном общественном явлении, которое все шире проникает во многие сферы жизни и деятельности человека – образование, воспитание, производство, отдых, спорт.

Теория и методика физической культуры, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

В лекции по дисциплине входят следующие основополагающие понятия: физическая культура как компонент общечеловеческой культуры, ее роль, виды, социальная сущность и функции; физическое упражнение как основное специфическое средство физической культуры, используемое для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков; закономерности формирования умений и навыков как основа обучения двигательным действиям; двигательные способности как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих возможность проявления двигательной активности человека; физическая нагрузка и отдых как основа методики развития двигательных способностей.

1. Цели и задачи дисциплины

Теория и методика физической культуры и спорта – общая профилирующая дисциплина, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Цель дисциплины – дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи дисциплины:

- сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить усвоение фундаментальных знаний теории физической культуры об основных закономерностях, принципах, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе;
- ознакомить с программно – нормативными основами системы физической культуры;
- показать возможности физической культуры, спорта, физической реабилитации и двигательной рекреации в формировании личностных качеств и ценностных ориентаций человека, становлении активного жизненного стиля.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

После прохождения курса обучающийся должен:

- знать закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов физкультурно-спортивной деятельности, средства и методы физической культуры человека;
- знать понятийный аппарат теории и методики физической культуры.
- уметь определять цели и задачи физической культуры как факторов гармонического развития личности и укрепления здоровья человека;
- уметь применять знания основ теории физической культуры для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий физическими упражнениями.

Виды спортивной подготовки

Цели и задачи спортивной тренировки, методы и средства развития физических навыков. Классификация и длительность спортивной тренировки при занятии разными видами легкой атлетики, влияние двигательной активности на здоровье и работу органов человека.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Совершенствование спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

Планирование и организация учебного и тренировочного процесса

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины слушатель должен:

иметь практический опыт: анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

организации физкультурно-спортивной деятельности;

отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

оформления портфолио педагогических достижений;

уметь:

анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;

отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;

оформлять результаты исследовательской работы;

готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

знать:

теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;

логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;

погрешности измерений; теорию тестов;

метрологические требования к тестам;

методы количественной оценки качественных показателей;

теорию оценок, шкалы оценок, нормы;

методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;

статистические методы обработки результатов исследований

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в ОУ

Цель и задачи дисциплины: Профессионально-педагогическая подготовка педагога физической культуры и спорта в объеме программы факультетов физической культуры.

Цель – подготовить слушателя к выполнению профессиональных функций тренера-преподавателя физической культуры и спорта.

Задачи:

- изучение системы учебно-воспитательной работы;
- совершенствование и закрепление основ общепедагогических, профессиональных умений и навыков, приобретенных в процессе обучения;

Основная форма физического воспитания - урок. Роль внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

Планирование работы в сотрудничестве с руководством школы и в соответствии с планами воспитательной работы школы и классных руководителей. Осуществление взаимодействия с внешкольными организациями, занимающимися спортивной и оздоровительной работой.

Работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников и осуществляется в индивидуальной работе с учащимися II и III групп здоровья.

Оказание первой помощи

Область применения программы

Настоящая программа предназначена для подготовки лиц по оказанию первой помощи обучающимся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры, дополнительные предпрофессиональные образовательные программы

1.3. Требования к обучающимся – нет

1.4. Цель и планируемые результаты освоения программы

Цель: самостоятельное определение повреждений, оказание первой помощи пострадавшим.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- общие положения, касающиеся первой помощи, медицинские средства защиты;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия;
- общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;
- внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи;
- способы переноски и транспортировки пострадавших;
- порядок вызова скорой медицинской помощи;
- правила проведения обзорного осмотра и оказания первой помощи при наружных кровотечениях, обмороках;
- правила подробного осмотра пострадавшего на наличие травм и повреждений;
- правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела;
- признаки ожогов и электротравм, воздействия высоких температур, правила оказания первой помощи;
- признаки отравлений, правила оказания первой помощи.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- определять угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом;
- использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи;
- определять наличие сознания у пострадавшего;
- определять наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- определять наличие кровообращения, проверять наличие пульса на магистральных артериях;
- проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;
- владеть приемами временной остановки наружного кровотечения: пальцевое

прижатие артерии, наложение жгута или жгута-закрутки, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки;

- проводить опрос пострадавшего и первичный осмотр: головы, шеи, груди, спины, живота и таза, конечностей;
- оказывать первую помощь при ранениях различной локализации;
- накладывать повязки на различные участки тела;
- прекращать воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты, удаление с поврежденной поверхности и промывание поврежденной поверхности проточной водой);
- применять местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- применять термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур;
- придавать пострадавшему оптимальное положение тела;
- контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение);
- передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Календарный учебный график: 10 ноября 2017 года – 23 апреля 2018 года

№№	Дисциплина	Даты изучения дисциплины
1.	Педагогика	10.11 – 17.11
2.	Педагогическая психология	20.11 – 24.11
3.	Психология развития и возрастная психология	27.11 – 01.12
4.	Психология воли и понимания	04.12 – 08.12
5.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	11.12 – 15.12
6.	Валеология	18.12 – 22.12
7.	Практикум по спортивной психологии	25.12 – 19.01.2018
8.	Теория и методика физической культуры	22.01 – 09.02
9.	Виды спортивной подготовки	12.02 – 22.02
10.	Планирование и организация учебного и тренировочного процесса	26.02 – 13.03
11.	Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в О/У	14.03. – 23.03
12.	Профессиональная этика	26.03 – 30.03
13.	Оказание первой помощи	02.04 – 06.04
14.	Итоговая аттестация	23.04

Организационно-педагогические условия осуществления образовательного процесса

Программа профессиональной переподготовки обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам. Содержание каждой учебной дисциплины представлено в сети Интернет и локальной сети Университета.

Для 100% обучающихся обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе **IPRbooks (ЭБС IPRbooks)**, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированной на основании прямых договоров с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

В базе ЭБС IPRbooks содержится более 15 000 изданий - учебники, монографии, журналы по различным направлениям подготовки специалистов высшей школы, другая учебная литература. Основной фонд электронной библиотеки состоит из книг и журналов более 250 ведущих издательств России, поставляющих на рынок литературу для учебного процесса. ЭБС IPRbooks систематически обновляется и пополняется новыми современными и востребованными изданиями, при этом постоянно совершенствуются количественные и качественные характеристики библиотеки.

Все учебники и дополнительная литература доступны неограниченному количеству пользователей ЭБС IPRbooks онлайн 24 часа в сутки.

Библиотечный фонд по направлению подготовки укомплектован печатными и электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам базовой части всех циклов, изданными за последние 10 лет.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.
6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
9. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.

11. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
12. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
14. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
15. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
17. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
18. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
19. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43 с.
20. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
21. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
22. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
23. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
24. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.
25. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
26. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
29. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
31. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
33. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С.

Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании» в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- 13 ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) [Электронный ресурс] – URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

2. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» [Электронный ресурс] – URL: <https://rg.ru/2013/08/28/minobr-dok.html>

3. Письмо Минобрнауки России от 9 октября 2013 г. № 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании» [Электронный ресурс] – URL: минобрнауки.рф/документы/6251

4. Письмо Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере ДПО» [Электронный ресурс] – URL: минобрнауки.рф/документы/6252

5. Федеральный государственный образовательный стандарт ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» февраля 2016 г. № 91 [Электронный ресурс] – URL: http://www.osu.ru/docs/fgos/vo/bak_44.03.05.pdf

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «07» августа 2014 г. № 935 [Электронный ресурс] – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_14/m935.pdf

7. Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/129/14>

8. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (Минобрнауки России 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05) [Электронный ресурс] – URL: http://urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/education/Metod_reomendacii_po_razrabotke_programm_DPO_v_sootvetstvie_s_profstandartami.pdf

Электронные интернет ресурсы:

1. Портал «Twirpx», открытая электронная библиотека – URL: <http://www.twirpx.com/>
2. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Сайт электронной библиотеки Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта – URL: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
4. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru>
6. <http://fizkulturnica.ru>
7. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
8. <http://vuzirossii.ru>
9. <http://ds31.centerstart.ru>
10. <http://www.kazedu.kz>

11. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
12. <http://summercamp.ru>
13. <http://summercamp.ru>
14. http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html
15. <http://sport-men.ru>
16. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Заведующая кафедрой
педагогического образования

Т.А. Головятенко