

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



Учебный план*

дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ»**

(с присвоением квалификации «инструктор по спорту, специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)»)

Направление подготовки (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Цель реализации образовательной программы – профессиональная переподготовка специалистов в качестве инструкторов-методистов физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, с целью овладения ими новыми компетенциями, современными средствами физкультурно-спортивной деятельности, необходимыми для приобретения новой квалификации.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Трудоёмкость: 300 академических часов.

Срок освоения: 3 месяца.

Режим занятий: 4-5 раз в неделю по 4-6 часов.

* Учебный план подготовлен на основании ДПП ИП ««ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ», утв. Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования (ФУМО) по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт 25 ноября 2019 г.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Всего часов с ДОТ	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		Лекции	Практические занятия		
Блок 1. Базовые дисциплины										
	Биомеханика	8	4	<i>4</i>	<i>0</i>	2	<i>1</i>	<i>1</i>	2	зачет
	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	16	8	<i>4</i>	<i>4</i>	4	<i>2</i>	<i>2</i>	4	зачет
	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	26	14	<i>10</i>	<i>4</i>	6	<i>2</i>	<i>4</i>	6	зачет
	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний	28	14	<i>6</i>	<i>8</i>	10	<i>8</i>	<i>2</i>	4	зачет
	Теория и методика физической культуры и спорта	22	8	<i>4</i>	<i>4</i>	6	<i>2</i>	<i>4</i>	8	зачет
	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	18	6	<i>6</i>	<i>0</i>	8	<i>4</i>	<i>4</i>	4	зачет
	Основы здорового образа жизни	10	6	<i>4</i>	<i>2</i>	2	<i>1</i>	<i>1</i>	2	зачет
	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	28	16	<i>8</i>	<i>8</i>	6	<i>4</i>	<i>2</i>	6	зачет
	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	26	16	<i>6</i>	<i>10</i>	4	<i>2</i>	<i>2</i>	6	зачет
	Итого по блоку 1:	182	92	<i>52</i>	<i>40</i>	48	<i>26</i>	<i>22</i>	42	
Блок 2. Вариативные модули										
	Модуль 1. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях									

Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.	24	10	4	6	0	0	0	14	зачет
Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов.	30	12	2	10	8	2	6	10	зачет
Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время.	42	14	2	12	16	2	14	12	экзамен
Всего по модулю 1:	96	36	8	28	24	4	20	36	
Модуль 2. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп									
Содержание занятий на спортивных сооружениях.	24	10	4	6	0	0	0	14	зачет
Возрастные особенности проведения занятий. Профилактика травматизма.	30	12	2	10	8	2	6	10	зачет
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов.	42	14	2	12	16	2	14	12	экзамен
Всего по модулю 2:	96	36	8	28	24	4	20	36	
Модуль 3. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп									
Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности.	24	10	4	6	0	0	0	14	зачет
Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах.	30	12	2	10	8	2	6	10	зачет
Современные виды оздоровительной гимнастики	42	14	2	12	16	2	14	12	экзамен
Всего по модулю 3:	96	36	8	28	24	4	20	36	

Модуль 4. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)										
Особенности работы стационарных площадок для ГТО.	24	10	4	6	0	0	0	14	зачет	
Организация судейства соревнований комплекса ГТО.	30	12	2	10	8	2	6	10	зачет	
Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО.	42	14	2	12	16	2	14	12	экзамен	
Всего по модулю 4:	96	36	8	28	24	4	20	36		
Модуль 5. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе										
Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста.	24	10	4	6	0	0	0	14	зачет	
Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов.	30	12	2	10	8	2	6	10	зачет	
Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.	42	14	2	12	16	2	14	12	экзамен	
Всего по модулю 5:	96	36	8	28	24	4	20	36		
Практика	18	0	0	0	18	0	18	0	зачет	
Итого по блоку 2:	114	36	8	28	42	4	38	36		
Итоговая аттестация	4	4	0	4	0	0	0	0	итоговый аттестационный экзамен	
Всего	300	132	60	72	90	30	60	78		

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской