

**Частное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт социально-экономического образования»**



«Утверждаю»  
Директор ЧУДПО «ИСЭО»

И.В.Брызгалов

«15» сентября 2020 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного профессионального образования  
(повышение квалификации, 240 часов)  
«Физическая культура и спорт. Инструктор-методист»**

Екатеринбург

## **Цель реализации образовательной программы**

Целью данной программы является совершенствование и (или) получение новых компетенций необходимых для организации методическим обеспечением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки с использованием современных научно обоснованных методик, методов и технологий.

## **Планируемые результаты обучения**

Результатом обучения является качественное изменение, в рамках имеющейся квалификации, у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- осуществление набора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, консультирование занимающихся;
- участие в организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- осуществление подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;
- обеспечение физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки спортсменов.
- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий;
- ведение учета спортивных результатов спортсменов. Контроль выполнения программы подготовки спортивной команды, своевременное прохождение спортсменом допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами);
- принятие участия в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- обеспечение внедрения новейших методик подготовки спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса.
- проведение отбора и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся;
- способствование социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формированию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий.
- составление и ведение учетно-отчетной документации.

Все обучающиеся проходят предварительной и итоговой аттестации.

Дополнительная профессиональная программа учитывает требования Федерального государственного образовательного стандарта 034300 «Физическая культура» и соответствует квалификационным требованиям должности «Инструктор по спорту физкультурно-спортивных и образовательных организаций».

## Содержание образовательной программы

**Учебный план  
дополнительной профессиональной программы  
(повышения квалификации, 240 часов)  
«Физическая культура и спорт. Инструктор-методист»**

№	Наименование тем	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Психология управления	20	20	экзамен
2	Имиджелогия	20	20	экзамен
3	Врачебно-педагогический контроль	20	20	экзамен
4	Интернет-технологии в судействе	22	22	экзамен
5	Психология делового общения	22	22	экзамен
6	Коммуникационный менеджмент	22	22	экзамен
7	Теория и методика спорта	22	22	экзамен
8	Физиология спортивной деятельности	22	22	экзамен
9	Гигиена тренировочного процесса	24	24	экзамен
10	Спортивная медицина	22	22	экзамен
14	Психология спорта	22	22	экзамен
	Итоговая аттестационная	2	2	междис- ципли- нарный экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	

**Учебно-тематический план**  
**дополнительной профессиональной программы**  
**(повышение квалификации, 240 часов)**  
**«Физическая культура и спорт. Инструктор-методист»**

Порядковый номер	Наименование тем	Вопросы тем
1	Психология управления	Введение в психологию управления. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала. Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала. Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост.
2	Имиджелогия	Имиджелогия: сущность и специфика учебного предмета. Технология имиджирования: Позиционное представление самопрезентации. Многообразие проблем имиджелогии. Профессия – имиджмейкер: Русская версия
3	Врачебно-педагогический контроль	Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста. Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе
4	Интернет-технологии в судействе	Введение. Основы сетевых технологий. Введение в веб-технологии
5	Психология делового общения	Деловое общение как социально-психологическая проблема. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения). Виды делового общения. Деловая дискуссия, полемика, спор и их психологическая совместимость

6	Коммуникационный менеджмент	Модели и этапы коммуникации. Управление коммуникацией как функция организации. Управление внутренней коммуникацией организации. Управление внешней коммуникацией. Эффективность коммуникации
7	Теория и методика спорта	Основные понятия теории физической культуры. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями. Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. Координационные способности и методика ее развития.
8	Физиология спортивной деятельности	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. Физиологическая характеристика восстановительных процессов
9	Гигиена тренировочного процесса	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене. Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воздуха. Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды. Гигиена почвы. Общие основы личной гигиены. Закаливание. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиена питания. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Система гигиеническо-

		го обеспечения подготовки спортсменов и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
10	Спортивная медицина	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины. Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле. Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся. Спортивные травмы и их профилактика. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований. Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом. Восстановление спортивной формы. Реабилитация спортсменов – инвалидов.
14	Психология спорта	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Психическая саморегуляция в спорте. Психодиагностика в спорте

## Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

### Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Учебно-методический комплекс (УМК) образовательной программы, включающий в себя учебное пособие, методические рекомендации, контрольные вопросы и т.д. предоставляется каждому слушателю дополнительной профессиональной программы в личном кабинете на образовательном портале ЧУДПО «ИСЭО», кроме того, интернет ресурсы в разделе «Электронная библиотека» на сайте [www.ise-obr.ru](http://www.ise-obr.ru):

- [Российская государственная библиотека](#);
- [Электронный каталог библиотек МГУ](#);
- [Центральная городская библиотека им. А. И. Герцена](#);
- [Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма \(ГЦОЛИФК\)](#);
- [Уральский Государственный Университет Физической Культуры](#);
- [Сибирский государственный университет физической культуры и спорта](#);
- [Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург](#);
- [Консультант Плюс: Электронная онлайн-библиотека студента](#);
- [Некоммерческая интернет-версия Консультант Плюс](#);
- [Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU](#);
- [Публичная Электронная Библиотека](#);
- [Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"](#);
- [Электронная библиотека по вопросам экономики, финансов, менеджмента и маркетинга](#).

### Материально-технические условия реализации образовательной программы

В распоряжении ЧУДПО «ИСЭО» и обучающихся находится кабинет, оборудованный современной электронной техникой (компьютеры, планшеты, принтеры и т.д.) с доступом к глобальной сети Интернет. Рабочие места преподавателей по всем предметам, в соответствии с особенностью формы обучения, находятся вне юридического адреса ЧУДПО «ИСЭО».

В ЧУДПО «ИСЭО» созданы все условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Она включает в себя электронные информационные и образовательные ресурсы, совокупность информационных, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивает освоение программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Связь обучающегося с преподавателями и другими обучающимися осуществляется внутри электронной коммуникационной среды ЧУДПО «ИСЭО» по средству электронных средств связи. Электронная коммуникационная среда ЧУДПО «ИСЭО» позволяет осуществлять связь и проводить переписку обучающегося с конкретным преподавателем или другим обучающимся данной образовательной программы (Принцип: все со всеми).

Электронная образовательная среда ЧУДПО «ИСЭО» обеспечивает каждого обучающегося возможностью пользоваться в полном объеме учебно-методическим комплексом в соответствии с его образовательной программой, проходить двухуровневую аттестацию, хранить, контролировать и анализировать всю информацию по всем видам его образовательной деятельности.

Электронная информационная среда, размещается на образовательном портале (сайте) ЧУДПО «ИСЭО» и обеспечивают наличие всей необходимой информацией обучающихся и других категорий граждан.

Консультирование по всем техническим вопросам обучающихся осуществляется службой технической поддержки ЧУДПО «ИСЭО» в режиме Online.

#### Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения образовательной программы повышения квалификации

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное и/или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

#### Форма и режим обучения

Программа реализуется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Оценка качества освоения образовательной программы и формы аттестации

Оценка качества освоения образовательной программы дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) включает промежуточную и итоговую аттестацию слушателей.

Промежуточная аттестация предполагает оценку уровня знаний обучающегося по каждой теме, в соответствии с учебным планом программы.

Итоговая аттестация предполагает оценку уровня знаний, обучающихся по средству сдачи междисциплинарного экзамена.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся автоматически электронной системой ЧУДПО «ИСЭО» по критериям: от 90.00% до 100.00% правильных ответов – оценка 5, от 80.00% до 89.99% правильных ответов – 4, от 70.00% до 79.99% правильных ответов – 3, от 60.00% до 69.99% правильных ответов – 2, от 0.00% до 59.99% правильных ответов – оценка 1 балл.

Полученные оценки выставляются в электронную учебную карточку обучающегося.



## Оценочные материалы (вопросы)

### Психология управления

1. Разнообразие личностных и поведенческих характеристик персонала.
2. Поведение руководителей при принятии решений. Психологические параметры решения.
3. Управленческое воздействие. Типы, виды, способы и динамика управленческого воздействия.
4. Управленческое общение. Руководитель как субъект общения. Барьеры общения. Психотипы субъектов общения. Психологические параметры управленческого распоряжения.
5. Поведение лидера в организации.
6. Современные теории лидерства.
7. Психологические типы личности.
8. Современные подходы к мотивированию и стимулированию в организациях. Психологический климат в коллективах.
9. Стили мышления менеджера. Идеалистический, синтетический, прагматический, реалистический, аналитический.
10. Диагностика и самодиагностика способностей к управленческой деятельности.

### Имиджелогия

1. Понятие имиджелогии. Специфика эффекта "личного обаяния".
2. Функции имиджа. Имидж и маска. Компоненты имиджа личности.
3. Основные условия формирования имиджа.
4. Имидж как одаренность. "Я-концепция".
5. Имидж-эффект. Имидж и символ. Разновидности имиджа.
6. Общение как феномен общественной жизни. Эмпатическое общение. Формы общения: интерактивное, коммуникативное, перцептивное.
7. Ортобиотика: семантика понятия. Формула выживаемости (слагаемые ортобиоза).
8. "Поэзия педагогики" М. Кнебель. Вхождение в образ. Мизансцена.
9. Технология восприятия. Роль культуры речи в общении. Постулаты коммуникативной механики.
10. Механизмы общения: идентификация, рефлексия, моделирование, обособление.
11. Критерии выбора модели поведения. Роль как корректирующий фактор поведения. Социумы общения.
12. Типы лица, формы лица. Физиогномика - искусство чтения лица. Мимика - язык эмоций и чувств. Чудодейственная сила взгляда и улыбки.
13. Техника повседневного ухода за лицом. Современные косметологические средства.
14. Гигиеническая и декоративная косметика. Стиль и композиция макияжа.
15. Волосы и уход за ними. Прическа и формы лица. Стрижка – основа прически.
16. Кинесика как учебная дисциплина. Тайна красоты человеческого тела.
17. Безгласные приемы коммуникации. Тренинговые упражнения по изучению эстетики позы.
18. Культура одежды. Мода и индивидуальность.
19. Индивидуализация одежды. Цветопрочтение. Советы модельера. Аксессуары.
20. Имидж делового человека.
21. Объективные и субъективные факторы выстраивания ситуативного имиджа.
22. Имиджевые стандарты и их ситуативные модификации. Субординационное общение и имидж.
23. Правила "хорошего тона". Повседневный и праздничный этикет.
24. Этика и этикет делового общения.
25. Риторика в повседневном и профессиональном общении. Виды и формы устной речи.
26. Риторические "уловки": эффект первых фраз, квантовый выброс информации, минимизация депрессионных потерь, интонация и пауза.

27. Привязанность. Симпатия. Доверие. Уважение. Эффект эмоциональной идентификации. Эффект социокритической массы.
28. Супружеский имидж. Имиджэффект личного обаяния.
29. Элементы игры в интимной жизни.
30. Семья как уникальный социум общения. Неформальное общение и лидерство. Механизмы взаимоприятия в семье.
31. Искусство быть обаятельным. Элегантность манер. Техника индивидуального притяжения.

#### Врачебно-педагогический контроль

1. Виды физической культуры: традиционные и нетрадиционные.
2. Врачебный контроль в оздоровительной работе: определение, цель, задачи, актуальность.
3. Наружный осмотр и антропометрия: определение, методики, актуальность.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: определение, их актуальность для оздоровительной работы.
5. Специфика медицинских обследований школьников.
6. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: проба Кушелевского.
7. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
8. Наблюдение как метод врачебно-педагогического контроля: определение, цель, задачи, свойства, виды, показания, объекты, достоинства, недостатки и значение наблюдения.
9. Цель, задачи и методика врачебно-педагогических наблюдений.
10. Психологические аспекты врачебно-педагогического контроля.
11. Предпатологические состояния физкультурников.
12. Специфика восстановительных мероприятий в оздоровительной физкультуре.

#### Интернет-технологии в судеюстве

1. Принципы построения сетевых протоколов.
2. Понятие маршрутизации.
3. Арапет и возникновение Интернет.
4. Служба доменных имен.
5. Архитектура распределенной системы структурно-параметрического синтеза.
6. Объектно-ориентированное программирование.

#### Психология делового общения

1. Понятие общения, его структура и средства.
2. Функции делового общения в современном обществе.
3. Виды делового общения, их характеристика.
4. Специфика делового общения.
5. Этапы и принципы делового общения.
6. Механизмы познания другого человека.
7. Типология личности, её учёт в общении.
8. Психологические принципы оказания влияния на делового партнёра.
9. Общение как коммуникация.
10. Общие принципы коммуникации.
11. Коммуникативные барьеры в общении.
12. Вербальные средства общения. Техника активного слушания.
13. Убеждающая коммуникация. Логические основы аргументации.
14. Организационная коммуникация.
15. Невербальные средства общения.
16. Культурная обусловленность коммуникации.
17. Модели личности в общении.
18. Общение как взаимодействие, типы взаимодействий.
19. Механизмы воздействия в общении.
20. Стили делового общения

21. Причины и признаки манипулятивного общения.
22. Формирование нового типа личности в современном обществе.
23. Деловая беседа как вид общения, её цель и типы.
24. Этапы проведения деловых бесед.
25. Деловые переговоры как вид делового общения.
26. Основные этапы и условия переговорного процесса.
27. Создание благоприятного психологического климата при переговорах.
28. Стратегия и тактика ведения переговоров.
29. Этика делового общения в условиях рыночной экономики.
30. Этические формы и нормы делового общения.
31. Специфика российского евразийского менталитета.

#### Коммуникационный менеджмент

1. Определение и компоненты коммуникации.
2. Этапы коммуникации.
3. Коммуникация как условие существования организации.
4. Коммуникационные потребности организации.
5. Внутренняя и внешняя среда организации.
6. Цели и задачи коммуникационного менеджмента.
7. Компоненты управления коммуникацией.
8. Коммуникационные проблемы организации.
9. Ведущие субъекты коммуникационного менеджмента.
10. Ресурсы управления коммуникацией.
11. Задачи внутрикорпоративной коммуникации
12. Способы управления внутренней коммуникацией.
13. Коммуникационное обеспечение контактов с рынком.
14. Разработка коммуникационных стратегий для различных
15. целевых аудиторий.
16. Способы и средства внешней коммуникации.
17. Эффекты коммуникации.
18. Затраты на коммуникацию.
19. Эффективность коммуникации.

#### Теория и методика спорта

1. Дайте определение понятий «координация», «ловкость», «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
6. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей?
7. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей.
8. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
9. Какие методические приемы при использовании метода строго регламентированного упражнения Вам известны?
10. Раскройте особенности методики развития координационных способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности.
11. Каковы особенности методики развития способности к ориентированию в пространстве.
12. Какими средствами и методами развивают чувство ритма.
13. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.

14. Какие группы физических упражнений используют для борьбы с координационной напряженностью.
15. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
16. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны.
17. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

#### Физиология спортивной деятельности

1. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
2. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
3. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
4. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
5. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
6. Резервы физической работоспособности.
7. Факторы утомления и состояние функций организма.
8. Физиологические механизмы восстановительных процессов.

#### Гигиена тренировочного процесса

1. Гигиена как научная дисциплина, предмет и задачи.
2. Температура: перегревание и тепловой удар, переохлаждение и отморожение.
3. Влажность: абсолютная, максимальная, относительная.
4. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Источники водоснабжения.
6. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
7. Рациональный суточный режим.
8. Виды закаливания.
9. Гигиена одежды и обуви физкультурника.
10. Пять законов рационального питания.
11. Педагогические и психологические средства восстановления.
12. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
13. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации.
14. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### Спортивная медицина

1. Цель и задачи спортивной медицины.
2. Основные понятия: здоровье, болезнь, иммунная реактивность организма, общая патология.
3. Экогигиена спорта: определение, актуальность проблемы.
4. Виды и цели медицинских осмотров.
5. Организационные схемы управления организацией отрасли ФКиС.
6. Система организации ВПК. Содержание работы по ВПК. Формы работы по ВПК.
7. Нормирование и дозирование нагрузок.
8. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.
9. Способы оценки тренированности.
10. Организация и содержание работы спортивного врача.
11. Методика комплексного врачебного обследования. Содержание медицинской документации.
12. Классификация спортивных травм.
13. Первая помощь при травмах.
14. Виды повязок, методы их наложения при ушибах и вывихах.
15. Правила оказания первой доврачебной помощи.
16. Аэробные и анаэробные возможности и способности организма.

17. Специфика тренировки детей и женщин.
18. Перетренированность, ее виды, симптомы профилактика.

#### Психология спорта

1. Психологические закономерности формирования положительной мотивации к занятиям спортом.
2. Психология юношеского спорта.
3. Влияние спорта на личность юного спортсмена.
4. Понятие мотивации в спорте.
5. Роль мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи в эффективности спортивной деятельности.
6. Психологические схемы формирования мотивации в спортивной деятельности.
7. Тревога и тревожность. Диагностика. Регуляция тревоги в процессе спортивной деятельности.
8. Психический стресс в спорте. Три стадии психического стресса.
9. Регуляция стресса в процессе спортивной деятельности.
10. Психологические особенности среднего школьного возраста и построение спортивных занятий.
11. Темперамент и эффективность спортивной деятельности.
12. Психологические особенности старшего школьного возраста и построение спортивных занятий.
13. Самооценка эффективность спортивной деятельности.
14. Конфликт в спорте. Психологические причины и пути разрешения конфликта.
15. Почему психология недостаточно востребована в спорте.
16. Психология тренера.
17. Стили руководства тренера.
18. Истоки и современное состояние психологии спорта.
19. Положительная и отрицательная роль лидеров в спорте
20. Психология тренировочного процесса. Три стадии психического перенапряжения и его регуляция.
21. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цель, задачи, средства специальной психологической подготовки.
22. Общая психологическая подготовка.
23. Психология соревнования.
24. Психические состояния в спорте и их влияние на эффективность спортивной деятельности.
25. Требования к тренеру и психологические особенности профессии тренера.
26. Уровни деятельности тренера.
27. Управление психическим состоянием спортсмена в день выступления в соревновании (в день старта и во время выступления).
28. Психорегулирующая тренировка в спорте.
29. Идеомоторная тренировка в спорте.
30. Личность спортсмена. Отличие подхода к личности спортсмена в общей психологии и психологии спорта.

#### **Составитель программы**

Брызгалов Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, отличник физической культуры.