

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

---

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

Специальность: 1-88 02 71 Тренерская работа (с указанием  
вида спорта)

Квалификация: Тренер-преподаватель

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

Спецыяльнасць: 1-88 02 71 Трэнерская работа (з указаннем віду  
спорта)

Кваліфікацыя: Трэнер-выкладчык

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

Speciality: 1-88 02 71 Coaching (with sport)

Qualification: Coach. The trainer-teacher

**Издание официальное**

---

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Минск**

**Ключевые слова:** тренерская работа, тренер-преподаватель, учебно-тренировочный процесс, спортсмен, учебно-тренировочное занятие, физическая нагрузка, двигательные умения и навыки, физические качества, техника вида спорта, физическое состояние, физическое развитие, виды подготовки спортсмена

---

### **Предисловие**

1. РАЗРАБОТАН Учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (Медников Р.Н., канд. пед. наук, доц., Смотрицкий А.Л., канд. пед. наук, доц., Веремейчик А.П., канд. биол. наук, доц., 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 02 71 Тренерская работа (с указанием вида спорта)  
Квалификация: Тренер-преподаватель

Перападрыхтоўка кіруючых работнікаў і спецыялістаў, якія маюць вышэйшую адукацыю  
Спецыяльнасць: 1-88 02 71 Трэнерская работа (з указаннем віду спорта)  
Кваліфікацыя: Трэнер-выкладчык

Retraining of executives and specialists having higher education  
Speciality: 1-88 02 71 Coaching (with the sport)  
Qualification: Coach. The trainer-teacher

---

**Дата введения 2016-08-10**

### **1 Область применения**

Настоящий образовательный стандарт переподготовки руководящих работников и специалистов (далее – стандарт) распространяется на специальность 1-88 02 71 «Тренерская работа (с указанием вида спорта)» как вид профессиональной деятельности, требующий определенных знаний, навыков и компетенций, а также на квалификацию «Тренер-преподаватель» как подготовленность работника к данному виду профессиональной деятельности.

Объект стандартизации (специальность с квалификацией) входит в группу специальностей 88 02 «Спорт», направление образования 88 «Физическая культура и спорт» согласно Общегосударственному классификатору Республики Беларусь «Специальности и квалификации».

---

Издание официальное

## ОСРБ 1-88 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 тренер-преподаватель (в рамках данной специальности):** Квалификация специалиста с высшим образованием, подтверждающая уровень подготовленности работника к профессиональной педагогической деятельности в сфере спорта.

**3.2 спорт:** Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

**3.3 вид спорта:** Часть спорта, представляющая собой обособленную сферу общественных отношений, имеющая специфические особенности, правила спортивных соревнований, среду занятий, используемые спортивный инвентарь и оборудование.

**3.4 спортивная подготовка:** Комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов),

направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение.

**3.5 соревнование:** Состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

**3.6 спортивный резерв:** Физические лица, проходящие спортивную подготовку по избранному виду спорта и претендующие на включение в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта.

**3.7 спортсмен:** Физическое лицо, проходящее спортивную подготовку по избранному виду спорта.

**3.8 спортсмен высокого класса:** Спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

**3.9 судья по спорту:** Физическое лицо, прошедшее подготовку судей по спорту и имеющее судейскую категорию, а также физическое лицо, имеющее международную судейскую категорию, уполномоченные организатором спортивно-массового мероприятия или организатором спортивного соревнования на обеспечение соблюдения положения о проведении спортивно-массового мероприятия или правил спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования соответственно, определение победителей, спортивных результатов и их фиксацию.

**3.10 тренер:** Физическое лицо, имеющее образование в сфере физической культуры и спорта или получившее допуск к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, осуществляющее физическое воспитание спортсменов в процессе их спортивной подготовки, иных физических лиц в процессе проведения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, проведение иных мероприятий, необходимых для спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов), а также руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсменов (команд спортсменов).

**3.10 тренерская работа (в рамках данной специальности):** Вид профессиональной деятельности, направленный на постоянное и неуклонное повышение спортивных результатов спортсмена.

**3.11 учебно-тренировочный процесс:** Способ осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях.

**3.12 физическая подготовка:** Процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека.

**3.13 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.

## **ОСРБ 1-88 02 71 -2016**

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 специализированных учебно-спортивных учреждениях 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 физической культуры и спорта;
- учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в учреждениях и организациях, осуществляющих подготовку спортсменов;
- учебно-методическая работа в учреждениях и организациях, осуществляющих подготовку спортсменов.

##### **5.1.2 Объекты профессиональной деятельности:**

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

##### **5.1.3 Функции профессиональной деятельности:**

- проведение учебно-тренировочной работы, с целью обеспечения необходимого уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся;
- подготовка спортсменов массовых разрядов и судей по спорту;
- обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий;
- разработка учебно-методической документации по организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

– повышение качества и эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

**5.1.4 Задачи, решаемые при выполнении функций профессиональной деятельности:**

– осуществлять набор в спортивную секцию, группу физкультурно-оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом;

– проводить теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебными программами и учебными планами, используя современные образовательные технологии;

– использовать в учебно-тренировочном процессе наиболее эффективные методы спортивной подготовки и оздоровления занимающихся;

– формировать средствами спорта гражданской позиции, патриотического самосознания, спортивного характера, а также приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

– обеспечивать необходимый уровень развития физических и психических качеств спортсмена, совершенствование его технико-тактического мастерства с целью постоянного роста спортивных результатов и достижений;

– разрабатывать планы учебно-тренировочных занятий согласно установленной формы;

– разрабатывать годовые и перспективные планы подготовки занимающихся в соответствии с учебной программой;

– использовать современные научные достижения при составлении тренировочных программ в избранном виде спорта;

– подготавливать необходимую документацию, регламентирующую организацию и проведение соревнований в избранном виде спорта;

– проводить отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;

– определять участников соревнований, в соответствии с уровнем их спортивных достижений и требованиями регламента;

– обеспечивать комплекс восстановительных мероприятий после больших и максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;

## ОСРБ 1-88 02 71 -2016

- вести систематический учет, анализ и обобщение спортивных результатов;
- организовывать проведение инструктажа обучающихся по технике безопасности;
- обеспечивать безопасность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- осуществлять контроль за выполнением правил эксплуатации спортивного инвентаря;
- организовывать прохождение систематического медицинского контроля занимающихся;
- контролировать соблюдение антидопинговых требований в избранном виде спорта;
- осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, ЗОЖ;
- разрабатывать и внедрять эффективные методы, технологии, приемы в учебно-тренировочный процесс;
- участвовать в научно-методической работе учебно-спортивного учреждения;
- повышать квалификацию, участвовать в работе совещаний, семинаров по проблемам физической культуры и спорта.

### 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 систему подготовки спортивного резерва и организацию работы национальных команд Республики Беларусь;
- знать основные механизмы регулирования экономической деятельности в профессиональном спорте;
- знать всеобщую историю физической культуры и спорта;
- 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 педагогики и ее основные категории;
- знать и уметь использовать принципы, методы и формы воспитания личности в спорте;
- знать основные составляющие профессиональной педагогической культуры специалиста в сфере физической культуры и спорта;
- знать уровни профессионализма и профессиональной компетентности педагога;
- 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 психологические особенности деятельности в области физической культуры и спорта;
- знать основные понятия теории спорта;
- знать классификацию видов спорта, его социальные функции и направления в развитии спортивного движения;
- знать основы теории соревновательной деятельности и систему спортивных соревнований;
- знать закономерности, принципы, средства и методы спортивной подготовки;
- знать содержание физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- знать современные методики направленного развития физических качеств и обучения двигательным действиям в спорте;
- уметь нормировать физическую нагрузку в зависимости от цели спортивной подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов;
- знать систему построения спортивной подготовки спортсменов;
- знать методику спортивного отбора и спортивной ориентации;

## ОСРБ 1-88 02 71 -2016

- знать методы контроля в спорте;
- знать основные термины и понятия анатомии человека;
- знать строение биологической клетки;
- знать типы тканей организма человека;
- знать строение и функции опорно-двигательный аппарат 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 физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- знать системы регуляции функций организма;
- знать рефлекторные реакции человека;
- знать физиологию кровообращения, дыхания, 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 процессы обмена веществ и энергии в организме человека;
- знать энергетику мышечной деятельности;
- знать биохимические изменения 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 общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам;
- знать особенности физической работоспособности в особых условиях внешней среды;
- физиологические характеристики возрастного развития физических качеств, формирования двигательных навыков в разные периоды жизни;
- 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 оценивать уровень физического развития обучающихся;
- уметь проводить гигиенические мероприятия по предупреждению болезней, преодолению факторов риска и вредных привычек;
- знать санитарно-гигиенические требования и нормы для физкультурно-спортивных сооружений;
- знать основные методы комплексного обследования занимающихся физическими упражнениями и спортсменов;
- знать организацию и методику врачебно-педагогического контроля;
- знать основные медицинские средства восстановления спортивной работоспособности;
- знать классификацию допинговых средств и методов, меры ответственности за их использование;
- знать характеристику синдрома приобретенного иммунодефицита, проявления наркомании, алкоголизма, последствия табакокурения;
- 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;

## ОСРБ 1-88 02 71 -2016

- 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;
- уметь организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике;
- знать место легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий;
- знать историю развития гимнастики как вида спорта;
- уметь применять гимнастическую терминологию;
- уметь предупреждать травматизм на занятиях по гимнастике;
- знать характеристику основных средств гимнастики;
- уметь проводить занятия с различным контингентом занимающихся;
- уметь организовывать и проводить соревнования по гимнастике;
- знать основы теории и методики спортивных и подвижных игр;
- знать частные спортивно-игровые дисциплины в системе физического воспитания и спорта: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол;
- знать правила игры и методику судейства соревнований;
- знать методику обучения основным техническим и тактическим действиям в спортивных играх;
- уметь дозировать нагрузку в процессе игры;
- знать содержание и методику организации и проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся;
- знать правила безопасного проведения занятий по плаванию;
- знать методику обучения технике спортивных способов плавания;
- уметь организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- уметь подготавливать инвентарь и снаряжение лыжника;
- знать основы техники и методику обучения способам передвижения на лыжах;
- уметь проводить занятия по лыжному спорту в оздоровительных целях с различным возрастным контингентом;

- уметь организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту;
- знать понятие и классификацию видов туризма;
- уметь организовывать туристские походы с различным контингентом обучающихся;
- уметь обеспечивать безопасность и оказывать доврачебную помощь в туристском походе.

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

- знать историю, современное состояние и тенденции развития вида спорта;
- знать основные понятия избранного вида спорта;
- знать структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- знать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- знать правила соревнований избранного вида спорта;
- уметь организовывать и судить соревнования;
- знать основные положения системы подготовки спортсмена в избранном виде спорта;
- знать технику и тактику избранного вида спорта;
- уметь выполнять технические приемы и тактические действия в избранном виде спорта;
- знать методику физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- уметь нормировать физическую нагрузку на основе специализации спортсмена и учета его индивидуальных особенностей;
- знать цель, задачи, содержание и особенности системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- уметь планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- знать показатели и критерии спортивного отбора;
- уметь организовать и проводить набор занимающихся в спортивные секции и осуществлять отбор наиболее перспективных спортсменов;
- знать систему планирования и контроля в избранном виде спорта;

## **ОСРБ 1-88 02 71 -2016**

– уметь организовывать информационное, научно-методическое и материально-техническое обеспечение избранного вида спорта.

### **5.3 Требования к итоговой аттестации**

Формой итоговой аттестации по специальности переподготовки является государственный экзамен по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».

## **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.

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.

## **ОСРБ 1-88 02 71 -2016**

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, спортом и туризмом в Республике Беларусь. Взаимодействие областных управлений физической культуры, спорта и туризма с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Система подготовки спортивного резерва и порядок передачи перспективных спортсменов в высшее звено. Организация работы национальных команд. Статус члена национальной команды. Постоянный и переменный состав. Организация физического воспитания обучающихся. Роль физкультурно-спортивных клубов в проведении массовой физкультурно-оздоровительной работы среди населения. Организация деятельности и экономический эффект от работы спортивных сооружений. Организация и деятельность Национального олимпийского комитета, Паралимпийского комитета, организаций, возглавляющих дефлимпийское движение в Республике Беларусь. Регулирование экономической деятельности в профессиональном спорте.

### **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**

#### **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.

### **Теория спорта**

Теория спорта как научная и учебная дисциплина. Определение и характеристика основных понятий, относящихся к спорту. Классификация видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Соревновательная деятельность в спорте и система спортивных соревнований. Понятие «соревнование». Классификация соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Способы определения результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка». Цель и задачи спортивной подготовки. Закономерности и основные группы принципов спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки. Понятие, классификация и характеристика физических упражнений. Понятие «метод». Классификация и характеристика методов подготовки спортсмена. Цель, задачи и

содержание физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки спортсмена. Виды, особенности структуры и содержания тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки. Отбор и ориентация в спорте. Контроль в спортивной подготовке.

### **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 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 АТФ 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.

### **Спортивная медицина**

Характеристика спортивной медицины как научной и учебной дисциплины. Цель, задачи, история развития и организация спортивной медицины. Методы изучения и оценки уровня физического развития. Функциональное состояние организма занимающихся физическими упражнениями и спортсменов. Функциональные пробы в диагностике тренированности и работоспособности спортсменов и занимающихся физическими упражнениями. Тестирование функционального состояния органов и систем организма занимающихся. Основы общей патологии. Острые патологические состояния. Перетренированность и перенапряжение. Спортивный травматизм. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. Контроль допинга в спорте. Проблемы ВИЧ – СПИД, наркомании, алкоголизма, табакокурения.

### **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. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 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. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

### **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. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. 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. Правила игры и методика судейства. 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. Организация и проведение соревнований. Прикладное плавание.

### **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. Методика организации и проведения соревнований по лыжному спорту. Подготовка лыжных трасс. Общие требования к судейству соревнований.

## **Туризм**

Программно-нормативные основы туризма в Республике Беларусь. Классификация видов туризма. Структура, содержание сторон, этапы 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.

### **6.2.3 Дисциплины специальности**

#### **Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта**

Характеристика избранного вида спорта. История и развитие вида спорта в мире, Европе и Республике Беларусь. Система управления видом спорта. Система подготовки национальных команд в виде спорта. Правила, организация и системы проведения соревнований в избранном виде спорта. Подготовка и участие в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности и ее коррекция с учетом результатов участия в соревнованиях. Судейство соревнований в избранном виде спорта. Современные представления о системе подготовки в избранном виде спорта. Техника и тактика вида спорта. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовка спортсмена и их взаимосвязь. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки. Система подготовки спортсменов различной квалификации. Методика контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта. Структура, периодизация, планирование и контроль многолетней подготовки спортсменов. Построение микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Календарь спортивных соревнований как ключевой фактор построения подготовки в избранном виде спорта. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, кадровое, информационное, финансовое обеспечение подготовки и соревнований спортсменов. Обеспечение безопасности подготовки спортсмена.

#### **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 профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

За время прохождения стажировки слушатели должны ознакомиться с современными методиками и технологиями организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

В процессе стажировки слушатели должны приобрести практический опыт планирования, реализации, контроля и учета процесса физического воспитания.