

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Современный центр подготовки кадров»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ДПО «СЦПК»



С.С. Борисов

«09» января 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«Теория и методика учебно-тренировочного процесса по армейскому  
рукопашному бою»  
с присвоением квалификации  
«Инструктор по рукопашному бою»  
(256 часов)**

г. Магнитогорск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	4
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	10
КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОРЯДОК КОНТРОЛЯ.....	13
ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К НЕЙ.....	22
УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ.....	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по армейскому рукопашному бою» с присвоением квалификации «Инструктор по рукопашному бою», разработанная в рамках направления «Физическая культура и спорт», позволяет слушателям получить теоретические и практические знания и умения, необходимые для организации и реализации инструкторско-методической деятельности в области физической и спортивной подготовки физических лиц по армейскому рукопашному бою.

Программа позволяет слушателям овладеть необходимыми компетенциями по сопровождению занимающихся при проведении мероприятий и занятий по армейскому рукопашному бою,

Программа предназначена для профессиональной переподготовки работников, осуществляющих деятельность в области спорта, а также граждан, желающих получить дополнительную квалификацию.

Программа профессиональной переподготовки представляет собой комплекс основных характеристик образования (цели, задачи, объем, содержание, формы аттестации), который представлен в виде общей характеристики образовательной программы, учебного плана, календарного учебного графика, содержания учебных модулей (дисциплин), оценочных средств, методических материалов и иных компонентов.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г. №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014г. №976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»;
- Устав автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Современный центр подготовки кадров», утвержденного Решением единственного учредителя от 06 июня 2017г. № 01.

По окончании обучения слушателям выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца по программе «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по армейскому рукопашному бою» с присвоением квалификации «Инструктор по рукопашному бою», дающий право ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование профессиональных компетенций инструктора по рукопашному бою.

Задачи освоения программы:

- изучить теоретические основы спортивной подготовки;
- изучить комплексную организацию тренировочного процесса, методологию обучения базовым (циклическим и ациклическим) видам спорта;
- сформировать компетенции в области подготовки высококвалифицированных спортсменов по рукопашному бою.

К освоению программы профессиональной переподготовки допускаются:

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

Трудоемкость освоения программы

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе составляет 256 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения

- очная;
- заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий

При очной форме обучения учебная нагрузка устанавливается 6-8 академических часов в день (1 академический час равен 45 минутам).

При заочной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий учебная нагрузка устанавливается самостоятельно.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

а) область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу, включает организацию и реализацию инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц

б) Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу, являются:

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса занимающихся избранным видом спорта;
- процесс спортивной подготовки и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;
- задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;
- процесс организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Выпускник в результате освоения программы должен овладеть обобщенной трудовой функцией «Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися», включающую следующие трудовые действия:

- подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся
- информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся
- проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
- проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана физической подготовки занимающихся к военной службе
- проведение занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»
- демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке
- разъяснение занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования
- контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
- подготовка отчетов о результатах исполнения программы, плана занятия по физической подготовке
- консультирование занимающихся по выбору форм и видов самостоятельных занятий по физической подготовке, видов активного отдыха с учетом интересов, вида деятельности, уровня развития физических качеств, способностей занимающихся

Выпускник должен уметь:

- разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся

- формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик
- применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке
- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке
- использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь
- использовать технику и методы страховки занимающихся
- разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки
- контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
- составлять отчеты по результатам исполнения программы, плана занятия по физической подготовке

Выпускник должен знать:

- методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся
- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека
- методы контроля при занятиях по физической подготовке
- анатомия человека
- основы биомеханики двигательной деятельности
- структура занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки
- показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке
- основы возрастной психологии и воспитания
- программа, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
- программа, план физической подготовки занимающихся к военной службе
- состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения
- методика подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения
- нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке
- техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке
- виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря
- формы учета результатов исполнения программ занятий по физической подготовке, в том числе с использованием электронных средств

- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом
- требования охраны труда
- правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря
- правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
- инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи