

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРУППЕ
ВИДОВ СПОРТА)**

Объем: 72 часа

Разработчик:

Чистова Н.А. – к.п.н, доцент, зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 г. № 362н.

1.2. 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 (или) о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения:

- очная

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 42 часа, практические занятия – 28 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течении 3-4 недель 4-6 раз в неделю по 4-8 часов в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по виду спорта на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в виде спорта;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой занимающихся;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 - «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1 Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов (уровень квалификации по ПС «Тренер» – 5). ОТФ-А	ПК 1.1. Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. ТФ-А/01.5	– Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям. – Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий. – Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий.	– Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке. – Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. – Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов. – Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов.	– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта. – Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека. – Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов. – Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта. – Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта. – Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами. – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня

				<p>общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений.</p> <p>– Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке.</p> <p>– Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта.</p>
	<p>ПК 1.2. Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. ТФ-А/02.5</p>	<p>– Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям.</p> <p>– Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий.</p> <p>– Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий.</p> <p>–</p>	<p>– Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомоморфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.</p> <p>– Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>– Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий.</p>	<p>– Методы оценки и учета параметров уровня специальной подготовленности спортсменов по виду спорта.</p> <p>– Особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта.</p> <p>– Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по специальной физической подготовке.</p> <p>– Методики оценки специальной физической подготовленности по виду спорта.</p>
	<p>ПК 1.3. Способность проводить тесты по</p>	<p>– Проведение анализа данных текущих измерений</p>	<p>– Применять методики оценки физической и функциональной</p>	<p>– Методы сбора, систематизации и обработки</p>

	физической и функциональной подготовленности спортсменов. ТФ-А/04.5	и определение динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов. – Определение уровня физической подготовленности спортсменов и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.	подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта. – Применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов. – Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов.	результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов. – Нормативы физической и функциональной подготовленности спортсменов по виду спорта. – Правила составления отчетной документации по проведению измерений и оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов.
ВД 2 - Спортивная подготовка спортсменов и спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - б). ОТФ-В	ПК 2.1 Способность осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов по виду спорта. ТФ-В/01.6	– Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования. – Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.	– Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам. – Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта. – Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.	– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин). – Морфологическое критерии спортивного отбора по виду спорта. – Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта. – Методы оценки параметров

				физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта.
ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6	– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований. – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований.	– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах. – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки. – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.	
ПК 2.3. Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки ТФ-В/04.6	– Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля – Обучение занимающихся недопинговым методам повышения	–Разъяснять антидопинговые правила занимающимся –Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля –Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования	– Законодательств о Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	

		<p>спортивной работоспособности</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проведение анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки – Организация участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта – Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций 	<p>допинга</p> <ul style="list-style-type: none"> – Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы – Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся – Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта 	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательств о Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу – Законодательств о Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга – Всемирный антидопинговый кодекс – Международные антидопинговые правила и стандарты – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте – Система подготовки спортсменов по виду спорта – Методики медико-биологического и психологического тестирования – Методы и техники самоконтроля занимающегося – Основы научно-методического обеспечения
--	--	---	--	---

				спортивной подготовки
	ПК 2.4. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6	– Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта. – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта.	– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Технологии профессионального совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Закономерности формирования адаптации у занимающихся у видом спорта при различных нагрузках. – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
	ПК 2.5. Способность координировать соревновательную деятельность занимающихся. ТФ-В/06.6	– Моделирование соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности. – Определение общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям. – Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение	– Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся. – Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании. – Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной	– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов

		определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований.	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия. – Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт. – Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорту. 	<p>высокого класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорт. – Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта.
--	--	--	--	---

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1.1 Учебный план (очная форма)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	22	22	12	10	0	0	Устный опрос
2.	Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты тренерской деятельности	12	12	6	6	0	0	Устный опрос
3.	Раздел 3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	12	12	6	6	0	0	Устный опрос
4.	Раздел 4. Биомеханика двигательных действий	8	8	4	4	0	0	Устный опрос
5.	Раздел 5. Технология спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	16	16	8	8	0	0	Устный опрос. Проверка практических заданий

5.	Итоговая аттестация	2	2	0	2	0	0	Зачет
	ИТОГО	72	72	36	36	0	0	

4.1.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	2-5	2-3 недели

4.2 Содержание разделов (тем)

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели, задачи, функции, характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Основы теории обучения двигательным действиям. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Раздел 2. Психолого- педагогические аспекты тренерской деятельности

Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психологическая классификация видов спортивной деятельности. Общие основы конфликтологии и методы предотвращения конфликтов в спорте.

Структура профессиональной деятельности. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса и его особенности в тренерской деятельности. Современные педагогические технологии. Педагогический авторитет тренера и его показатели.

Раздел 3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма.

Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций. Остеология. Краниология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Утомление спортсмена.

Раздел 4. Биомеханика двигательных действий

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Биомеханика двигательных качеств. Спортивно-техническое мастерство. Дифференциальная биомеханика. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте. Локомоторные движения. Перемещающие движения.

Раздел 5. Технология спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

Определение основных понятий по виду спорта. Вид спорта в современной системе физического воспитания. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Экипировка. Обеспечение безопасности. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта. Организация, проведение и судейство соревнований.

Антидопинговая деятельность по виду спорта.

Управление процессом подготовки в виде спорта.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных

ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., испр. и доп. – Москва: Academia, 2018. – 496 с.: ил.
3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Слостенин, Л.С. Подымова [и др.]; под общ. ред. В. А. Слостенина, В. П. Каширина. - М.: Издательство Юрайт, 2017. — 230 с.
4. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата/ И.В. Шаповаленко. – Люберцы: Юрайт, 2016 – 576 с.
5. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. –М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.
6. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилон. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
7. Иваницкий М.Ф. — Анатомия человека Учебник для высших учебных заведений физической культуры Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. — 624 с, ил.
8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
9. Учебники и учебные пособия по виду спорта.

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. Бущичели. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС., 2006.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
6. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
8. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
9. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. - Киев, 1976.
10. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
11. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
12. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровья, 1985
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность /А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Кузьмичева Е.В. Экономика физической культуры и спорта / Е.В. Кузьмичева, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов. – М.: Физкультура и спорт, 2008
15. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда - М.: Советский спорт, 2004. - 207 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев // Уч.пособие для студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, тренеров. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев //Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
20. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
23. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин // Учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
24. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. приложения: [учеб. для [тренеров]]: В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
26. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1984. – 350 с.
27. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов // Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт., 2005. -142 с.
28. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
29. Суслов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
30. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.

31. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.: табл.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
33. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
34. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
35. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: ФиС, 1984. – 151 с.
36. Специализированная литература по виду спорта.
37. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
38. Правила соревнований по виду спорта

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
2. Официальный сайт федерации по виду спорта
3. Специализированные сайты по видам спорта по виду спорта

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;
- спортивное сооружение по виду спорта для проведения практических занятий

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Спорт» или высшее образование и профессиональная переподготовка по программе «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

1. Подготовить перечень основных и дополнительных средств тренировки по виду спорта
2. Подобрать упражнения для совершенствования техники по виду спорта.

3. Подобрать упражнения для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в виде спорта.
4. Составить хронологию изменения правил соревнований по виду спорта.
5. Составить Положение о соревнованиях (на примере по выбору слушателя)

6.2.2. Примерный перечень контрольных вопросов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта.
2. Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования экипировки, спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
3. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Организация первой помощи.
4. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
5. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
6. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
7. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
8. Методика начального обучения технике в виде спорта.
9. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
10. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
11. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
12. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.
13. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
14. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.
15. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).
16. Классификация тактики в виде спорта.
17. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.
18. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

19. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.
20. Оценка эффективности тактики.
21. Цели и задачи психологической подготовки.
22. Мотивация спортивной деятельности.
23. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.
24. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
25. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.
26. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
27. Физические упражнения как основные средства тренировки. Виды упражнений.
28. Методы строго регламентированного упражнения. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
29. Специфические особенности соревновательного метода.
30. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.
31. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
32. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
33. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
34. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
35. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
36. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
37. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.
38. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.
39. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.
40. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.
41. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.
42. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.
43. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
44. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование. Специфические особенности отбора в виде спорта.
45. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.
46. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
47. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
48. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.
49. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.

50. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки *«отлично»* заслуживает слушатель, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателям, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающим точки зрения различных авторов и умеющим их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателям, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оцениваются ответы слушателей, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателям, допустившим погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется слушателям, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что демонстрируется:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем программы;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля программы;
- умение выполнять предусмотренные программой задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Незачтено» ставится при:

- незнании, либо отрывочном представлении об учебно-программном материале;
- неумении выполнять предусмотренные программой задания.