

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на  
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»  
протокол №13  
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»



А.А. Обвинцев

« 01 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА  
(ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)

Квалификация – Тренер по виду спорта (группе видов спорта)

Смоленск 2023

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Общая характеристика программы</b>	<b>4</b>
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Характеристика нового вида профессиональной деятельности	6
1.4	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	9
1.5	Планируемые результаты обучения	9
1.6	Нормативная трудоемкость обучения	18
1.7	Форма обучения	17
1.8	Режим занятий	18
1.9	Документ, выдаваемый после завершения обучения	19
1.10	Организационно-педагогические условия реализации программы	19
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>21</b>
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Учебный план	25
2.3	Дисциплинарное содержание программы	27
2.4	Рабочие программы дисциплин	30
2.4.1	Биомеханика	30
2.4.2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	44
2.4.3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	55
2.4.4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	71
2.4.5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	84
2.4.6	Теория и методика физической культуры и спорта	99
2.4.7	Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	130
2.4.8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	143
2.4.9	Антидопинговое обеспечение спорта	160
2.4.10	Теория и методика избранного вида спорта	174
2.4.11	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	192
2.4.12	Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта	208
2.4.13	Судейство соревнований в избранном виде спорта	222
2.4.14	Практика	234

2.4.15	Итоговая аттестация	249
3.	<b>Результаты освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки</b>	<b>262</b>
4.	<b>Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки (текущая, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>279</b>
5.	<b>Кадровое обеспечение образовательного процесса</b>	<b>284</b>
6.	<b>Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки</b>	<b>286</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность. Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» (далее – ДПП ПП), реализуемая в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», является преемственной к основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», уровня бакалавриат и разработана с учетом ФГОС ВО, требований рынка труда и соответствующего профессионального стандарта.

ДПП ПП включает в себя:

- общие положения (нормативные документы, общую характеристику, требования к слушателю);
- характеристику профессиональной деятельности выпускника (область, объекты, виды, задачи профессиональной деятельности слушателя);
- компетенции слушателя, формируемые в результате освоения ДПП ПП;
- документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПП (календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин);
- фактическое ресурсное обеспечение ДПП ПП;
- нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения слушателями ДПП ПП (фонды оценочных знаний, требования к итоговой аттестации слушателя).

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»;

- Приказом Минтруда России от 28 марта 2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519)

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. №23 «О правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 сентября 2013 г. № АК-1879/06 «О документах о квалификации»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № АК-608/06 «Методические рекомендации по разработке, порядку выдачи и учёту документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего

образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

## 1.2 Цель и задачи программы

ДПП ПП имеет **целью** формирование и совершенствование компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, приобретения и совершенствования навыков проведения тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

- сформировать у слушателей необходимый уровень знаний, умений и навыков для организации тренировочных мероприятий с занимающимися по виду спорта (группе видов спорта);
- организовывать соревнования по виду спорта (группе видов спорта);
- осуществлять планирование и контроль в рамках тренировочных мероприятий по виду спорта (группе видов спорта).

## 1.3 Характеристика нового вида профессиональной деятельности

**Областью профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», является проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью. Код 05.003.

**Объектами профессиональной деятельности** являются:

- спортивная подготовка, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- соревновательная деятельность по виду спорта (группе видов спорта);
- спортсмены, находящиеся на различных этапах многолетнего процесса спортивной подготовки;
- спортивный отбор спортсменов на различные этапы многолетнего процесса спортивной подготовки;
- контроль анатомо-функционального, психологического, физического состояния занимающихся;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В связи с требованиями профессионального стандарта «Тренер», на которые ориентирована ДПП ПП, слушатель должен быть готов решать следующие **профессиональные задачи**:

- осуществлять руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код А);
- организовывать подготовку занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код В);

- осуществлять подготовку занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код С);

- проводить подготовку занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код D);

- проводить тренировочные мероприятия и осуществлять руководство соревновательной деятельностью по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код E).

Слушатель, освоивший ДПП ПП, должен быть готов к выполнению следующих трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер»:

Таблица 1 – Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5	5
			Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5	5
			Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5	5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	5	Комплектование групп занимающихся	В/01.5	5
			Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5	5

			Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5	5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	6	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	С/01.6	6
			Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6	6
			Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6	6
			Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6	6
			Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6	6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду	6	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Д/01.6	6

спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6	6
	Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6	6
	Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	D/04.6	6
	Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	D/05.6	6

#### **1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

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

#### **1.5 Планируемые результаты обучения**

а) Результаты освоения ДПП ПП определяются приобретаемыми слушателем общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Код	Обобщенная трудовая функция (ОТФ)	Трудовая функция (ТФ)	Код	Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	Профессиональные компетенции (ПК)
А	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5	<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования</p>	<p>ПК - 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p>ПК - 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.</p>
	Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5	<p>ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p> <p>ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида</p>	<p>ПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)</p> <p>ПК-8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,</p>

				<p>спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p> <p>ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</p> <p>ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий</p>	<p>оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся</p> <p>ПК-10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК - 12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов</p> <p>ПК - 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки</p> <p>ПК - 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности</p> <p>ПК-3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий</p>
	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности	А/03.5	ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной		

		<p>занимающихся в циклах тренировки</p>	<p>подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки</p> <p>ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p> <p>ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p> <p>ОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и</p>	<p>занимающихся</p>
--	--	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Комплектование групп занимающихся	В/01.5	использовать их для решения задач профессиональной деятельности ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ПК-7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.
	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	
	Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научного практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5	ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ПК-15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.	

С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	С/01.6	ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ПК-7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.
	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	
	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6	ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования  ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста  ПК - 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность,	

				<p>ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</p> <p>ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</p>	<p>целестремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие</p> <p>ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта)</p>
	<p>Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	С/04.6	<p>ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста</p> <p>ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	
		С/05.6			

D	<p>Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	D/01.6	<p>ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p>	<p>ПК - 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.</p>
	<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства</p>	D/02.6	<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	
	<p>Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальному плану подготовки спортсменов</p>	D/03.6	<p>ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p>	<p>ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста</p>	

	<p>Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</p>	<p>D/04.6</p>	<p>ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности</p> <p>ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся</p> <p>ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований</p>	<p>ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта).</p>
	<p>Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>D/05.6</p>	<p>ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p>

## **1.6 Нормативная трудоемкость обучения**

Нормативная трудоемкость обучения по ДПП ПП составляет 630 часов (17,5 зачетных единиц), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы.

## **1.7 Форма обучения**

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу слушателей с преподавателем, самостоятельную работу слушателей.

Лекции проводятся по наиболее сложным темам курса. Лекционный курс направлен на систематизирование основ теоретических знаний обучающихся. Лекции проводятся с использованием мультимедийных средств обучения.

На практических занятиях организуются индивидуальная и групповая работа, применяются деловые игры (моделирование профессиональной деятельности), осуществляется работа с документами и различными источниками информации. Наряду с традиционными практическими занятиями, активно используются инновационные формы педагогической деятельности: коллоквиумы, дискуссии, деловые игры, case-study, тестирование и др.

Самостоятельная работа слушателей в процессе освоения программы состоит из:

- изучения основной и дополнительной литературы по программе;
- решение практических заданий;
- подготовки к зачету или экзамену;
- подготовка к защите итоговой аттестационной работы.

После самостоятельного изучения материала проводятся консультации для дополнительного пояснения вопросов, вызвавших затруднения у слушателей.

Индивидуальная консультационная работа преподавателей со слушателями осуществляется весь период обучения. Индивидуальные консультации в межсессионный период проводятся по электронной почте.

## **1.8 Режим занятий**

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 54 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Срок обучения 15 недель. Даты определяются при наборе группы на обучение по программе.

Программа реализуется поэтапно:

1 этап – очное обучение с присутствием слушателей на аудиторных занятиях (1-2 недели обучения);

2 этап – обучение с применением дистанционных образовательных технологий (3-9 недели обучения);

3 этап – очное обучение с присутствием слушателей на аудиторных занятиях (10-11 недели обучения);

4 этап – прохождение практики (12-14 недели обучения);

5 этап – обучение с применением дистанционных образовательных технологий (15 неделя обучения), который заканчивается итоговой аттестацией в форме защиты итоговой аттестационной работы с использованием дистанционных образовательных технологий.

### **1.9 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Диплом о профессиональной переподготовке установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца, удостоверяющий право на ведение нового вида профессиональной деятельности в определенной программой сфере.

### **1.10 Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Кадровые условия реализации ДПП ПП.** Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПП.** Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПП: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся должен располагать доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик, а также итоговой аттестации представлены в

соответствующих рабочих программах.

**Материально-техническое обеспечение ДПП ПП.** Организация, реализующая ДПП, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения: лекционных занятий, аудиторно-самостоятельной работы (в том числе, с применением информационных технологий) консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам дисциплин.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ДПП, включает в себя лекционные аудитории, методические кабинеты, лаборатории, спортивные залы и площадки, оснащенные специализированным оборудованием.

Специфические требования к материально-техническому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик представлены в соответствующих рабочих программах.









## 2.2 Учебный план

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы профессиональной подготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», реализуемой по профилю основной образовательной программы – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»

№	Наименование учебных дисциплины	Трудо- емкость, ч	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Форма контроля	
			Всего	Лекции	Практ. и сем. занятия		зачет	экзамен
1	2	3	4	5	6	9	10	
	<b>Базовые дисциплины</b>							
1	Биомеханика	<b>36</b>	12	6	6	24	зачет	
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	<b>36</b>	16	6	10	20	зачет	
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	<b>36</b>	26	10	16	10	зачет	
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	<b>36</b>	20	8	12	16	зачет	
5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	<b>36</b>	20	12	8	16	зачет	
6	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>72</b>	28	16	12	44		экзамен
7	Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	<b>18</b>	10	4	6	8	зачет	
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	<b>72</b>	36	20	16	36	зачет	
9	Антидопинговое обеспечение спорта	<b>18</b>	12	8	4	6	зачет	
	<b>Вариативные модули по выбору</b>							
10	Теория и методика избранного вида спорта	<b>72</b>	36	10	26	36		экзамен
11	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	<b>36</b>	22	10	12	14	зачет	

12	Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта	<b>36</b>	16	6	10	20	зачет	
13	Судейство соревнований в избранном виде спорта	<b>36</b>	18	6	14	16	зачет	
14	Практика	<b>36</b>				36		
15	Итоговая аттестация	<b>54</b>			4	50		Защита ИАР
<b>Всего</b>		<b>630</b>	<b>278</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>352</b>		

## 2.3 Дисциплинарное содержание программы

Наименование дисциплины	Краткое содержание дисциплины	Формируемые компетенции
<b>Базовые дисциплины</b>		
Биомеханика	Совокупность знаний о двигательной активности человека при выполнении им физических упражнений	ОПК-14 ПК-5
Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	Психологические и педагогические особенности организации занятий с занимающимися на этапах спортивной подготовки	ОПК-4 ПК-4
Медико-биологические основы физической культуры и спорта	Совокупность знаний о строении и функционировании организма человека, влиянии морфо-функциональных и биохимических особенностей на результативность тренировочно-соревновательной деятельности	ОПК-1 ОПК-13 ПК-4
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	Совокупность знаний об укреплении и сохранении здоровья, предупреждению травматизма	ОПК-10 ПК-4 ПК-8
Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	Изучение нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта, организацию и управление тренировочным процессом, руководство спортивными организациями, проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий	ОПК-16 ПК-4
Теория и методика физической культуры и спорта	Дисциплина раскрывает общие основы организации физической культуры и спорта, принципы, средства, методы построения занятия	ОПК-1 ОПК-3 ПК-1 ПК-13
Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	Роль и место аппаратно-диагностических комплексов в определении текущего состояния спортсменов, а также планировании процесса спортивной подготовки на основе полученных результатов	ОПК-20

Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	Краткая история развития вида спорта, основы техники и методики обучения. Организация и проведение занятий по базовым видам спорта с различным контингентом занимающихся	ОПК-3 ПК-12
Антидопинговое обеспечение спорта	В рамках дисциплины раскрываются антидопинговые правила, средства и методы контроля соблюдения антидопинговых правил. Организации, осуществляющие контроль и выполнение антидопинговых правил. Перечень запрещенных средств, включенных в список. Процедура допинг-контроля	ОПК-11 ПК-6
<b>Вариативные модули по выбору</b>		
Теория и методика избранного вида спорта	История развития избранного вида спорта. Дисциплины и виды программы, входящие в избранный вид спорта. Основы техники и методики обучения. Развитие физических качеств в избранном виде спорта	ОПК-1 ПК-1 ПК-11
Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Организация тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта. Соревнования как важная составляющая процесса подготовки спортсменов	ОПК-1 ПК-2
Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Современные и актуальные методики спортивной подготовки в избранном виде спорта. Применение инновационных средств и методов организации различных видов подготовки	ПК-2 ПК-4
Судейство соревнований в избранном виде спорта	Правила судейства соревнований в избранном виде спорта, организация соревнований, формирование положения о соревнованиях, судейской бригады, сметы, графика соревновательных дней, жеребьевка участников и команд	ОПК-17 ПК-5

Практика	Полученные в процессе практики практические умения и навыки необходимы слушателю для освоения приобретения опыта самостоятельного проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	ПК-2 ПК-11
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

## 2.4. Рабочие программы дисциплин

### 2.4.1 Рабочая программа по дисциплине «Биомеханика»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

### Рабочая программа дисциплины БИОМЕХАНИКА

Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

Смоленск 2023 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Биомеханика» является показать слушателям целостность и надежность строения и функции двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Биомеханика» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Биомеханика» реализуется в соответствии с учебным планом и направлена на комплексное усвоение знаний по комплексному анализу двигательной деятельности человека.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Биомеханика» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов, в частности, контроль и оценка технической подготовленности	ОПК-14
Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся, в частности, измерение и оценка технических действий занимающихся	ПК-5

ОПК-14. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической

подготовленности, психического состояния спортсменов, в частности, измерение и оценка технических действий занимающихся

**знать:**

- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью

**уметь:**

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью.

**владеть:**

- методиками определения биомеханических характеристик физических упражнений

ПК-3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся.

**знать:**

- биомеханику двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин);

**уметь:**

- определять биомеханические характеристики техники физических упражнений;
- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;

**владеть:**

- навыками подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- навыками определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- навыками фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся;
- обучение занимающихся основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация выполнения комплексов упражнений.

В результате освоения дисциплины «Биомеханика» слушатель должен:  
**знать:**

- терминологию биомеханики;
- кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения;
- виды движений;
- биомеханические основы двигательных качеств;
- биомеханические основы спортивно-технического мастерства;
- основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений.

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.

**владеть:**

- навыками биомеханических исследований и контроля в физическом воспитании и спорте.

Успешное освоение дисциплины «Биомеханика» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей и специальной физической подготовкой занимающихся	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Семинары (С)	
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>	<b>4</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	2
Практические занятия (ПЗ)	2
Семинары (С)	

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>24</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Общая биомеханика</b>		
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	История и современный этап развития биомеханики. Кинематические, динамические и энергетические характеристики в движениях спортсменов	ОПК-14
Биомеханические основы изучения и анализа физической и технической подготовленности	Биомеханика физических качеств. Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсменов. Основы биомеханического контроля в спорте	ОПК-14
<b>Раздел 2. Частная биомеханика</b>		
Виды спортивных движений и их анализ	Статические упражнения, условия сохранения равновесия. Упражнения без перемены места в пространстве, их фазовый состав. Локомоторные упражнения, их двигательные задачи и механизмы взаимодействия с опорой. Перемещающие упражнения, их двигательные задачи, механика полета снарядов. Вращательные упражнения, механизмы создания и управления вращением.	ПК-5

### 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Общая биомеханика								
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	4	2	2					
Биомеханические основы изучения и анализа физической и технической подготовленности	4	2	2					
Раздел 2. Частная биомеханика								
Виды спортивных движений и их анализ	28				2	2		24

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 2. Частная биомеханика	Виды спортивных движений и их анализ	4

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Общая биомеханика		
Введение в биомеханику. Основные понятия биомеханики	Кинематические, динамические и энергетические характеристики в движениях спортсмена	2
Биомеханические основы изучения и анализа физической и технической подготовленности	Использование средств автоматизированного контроля в практике спорта	2
Раздел 2. Частная биомеханика		
Виды спортивных движений и их анализ	Схемы биомеханических анализов отдельных видов спортивных упражнений	2*

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Виды спортивных движений и их анализ	Проведение биомеханических анализов спортивных упражнений из различных групп		Проверка расчетно-графических работ и биомеханических анализов упражнений	20
Подготовка и сдача зачета	Примерный перечень вопросов для тестирования		зачет (тестовое задание)	4

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде проверки готовности заданий, указанных в таблице 6.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета, проводимого в виде теста. Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл. Зачтено – 22-30 баллов, не зачтено 0-21 баллов.

### Примерные вопросы тестирования

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
  - физиологические процессы в организме;
  - анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека;
  - законы и закономерности механики движений в живых системах;
  - закономерности формирования функциональных систем организма человека.
2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - генная инженерия;
  - инженерная биомеханика;
  - биомеханическая оптика;
  - биомеханика взрывных усилий.
3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - биомеханика физических упражнений;
  - биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений;
  - биомеханика мыслительных процессов;
  - биомеханические закономерности внешней среды.
4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - биомеханика механизмов;
  - биомеханика машин;
  - биомеханика строительного дела;
  - медицинская биомеханика.
5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
  - масса тела, момент инерции тела;
  - характеристики, описывающие движение тела по инерции;
  - расстояние, которое проходит тело по инерции;
  - линейная скорость и ускорение;
  - радиус вращения материальной точки.
6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:
  - процессы формирования динамического стереотипа;
  - механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях;

- научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений;

- знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания.

7. К естественным относятся движения:

- совершаемые по естественной криволинейной траектории;
- при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения;

- для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил;

- в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы.

8. К целенаправленным относятся движения:

- совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории;
- в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы;

- в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил;

- совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил.

9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:

- в разработке эффективных методов воспитания личности;
- в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям;

- в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений;

- в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Целенаправленные движения осуществляются:

- при отсутствии управления;
- с наличием внешних помех;
- с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом;

- по заданной траектории;

- без постановки цели движения.

11. Для естественных движений характерно:

- регулирование траектории с помощью управления;

- построение программы движения для достижения цели;

- отсутствие управления;

- преодоление внешних помех;

- отсутствие внешних помех.

12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:

- большей скорости естественных движений;
- отсутствию управления в целенаправленных движениях;
- большей точности целенаправленных движений;
- большей амплитуде целенаправленных движений;
- отсутствию управления в естественных движениях.

13. Что такое «тело отсчета»?

- тело, от которого начинается движение;
- тело, обладающее эталонными размерами;
- тело, относительно которого определяется положение объекта;
- тело, с которым сравнивают по величине другое тело;
- тело, у которого заканчивается движение.

14. Что такое импульс силы?

- значение силы в данный момент времени;
- сила прилагается к телу через определенные промежутки времени;
- произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело;

- максимальное значение действующей силы;
- время, в течение которого сила действует на тело.

15. Что называют траекторией?

- место точки в пространстве;
- место точки в системе отсчета;
- перемещение точки;
- линия движения точки.

16. Формы проявления скоростных качеств?

- быстрота мысли;
- быстрота мышц;
- быстрота бега;
- повышение темпа;
- смена ритма.

17. Ритм движения тела - это...

- пространственная мера повторности движений;
- временная мера повторности движений;
- временная мера соотношения частей движений;
- мера изменения быстроты движений.

18. Оптимальный двигательный режим – это:

- двигательный режим, прописанный врачом;
- наилучшая техника двигательных действий и наилучшая тактика двигательной деятельности;
- двигательные действия спортсмена, направленные на решение поставленной цели.

19. Объёмом техники называется ...

- совокупность технических приёмов, которыми владеет человек;
- разносторонность, эффективность и освоенность техники;

- технический арсенал каждого вида спорта
- 20. Указать единицы измерения временных характеристик.
  - Вт;
  - мин;
  - $\text{м/с}^2$ ;
  - м/с
- 21. Указать пространственно-временные характеристики.
  - град;
  - с;
  - Ом;
  - $\text{м/с}^2$ .
- 22. Указать единицы измерения темпа движений.
  - шаг/с;
  - рад/с;
  - м/с;
  - мин.
- 23. Процесс созревания - это
  - совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей;
  - результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка;
  - генетически обусловленное совершенствование систем организма;
- 24. Эстетический идеал - это
  - телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы;
  - двигательная культура человека;
  - образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.
- 25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:
  - антагонисты;
  - синергисты;
  - аддукторы;
  - протракторы.
- 26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:
  - изометрическим;
  - инерционным;
  - изотоническим;
  - синергетическим.
- 27. По форме различают мышцы:
  - поверхностные;
  - отводящие;
  - одноперистые;
  - веретенообразные.

28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:
- протрактор;
  - ротатор;
  - ретрактор;
  - абдуктор.
29. Отводящая мышца называется:
- сфинктером;
  - абдуктором;
  - антагонистом;
  - аддуктором.
30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:
- ходьбой;
  - двигательной реакцией;
  - двигательной активностью;
  - локомоцией.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Бегун, П.И. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека: монография / П.И. Бегун, А.В. Самсонова. – СПб: Кинетика, 2020. – 179 с.
2. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 275 с.
2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психолог. тр. / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко – М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: МОДЭК, 1997. – 607 с.
3. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н.А. Бернштейн; ред.-сост. М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 296 с.
4. Донской, Д. Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 346 с.
5. Донской, Д. Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Д. Д. Донской, Л. С. Зайцева, М. А. Каймин. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 28 с.
6. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебн. для сред. и высш. учеб. завед. / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 672 с.

7. Модуль «Опорно-двигательный аппарат»: лекции и практические занятия / сост. Б.И.Гутник, В.И.Кобрин; М-во образования и науки РФ, Гос.классич.акад. им.Маймонида. – Москва: Человек, 2011.

8. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов А. В. Самсонова. – 2-е изд. стер. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

9. Попов, Г.И. Биомеханика: учебн. для студ.высш.учебн.завед. / Г.И.Попов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.

10. Попов, Г.И. Биомеханика: учебн.для студ.высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2005. – 256 с.

11. Сучилин, Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н. Г. Сучилин, В. С. Савельев, Г. И. Попов. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 68 с.

12. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 168 с.

13. Шалманов, Ал. А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: методические рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал. А. Шалманов, Ан. А. Шалманов. – М., 1990. – 40 с.

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для выполнения расчетно-графических работ используются карандаши,

линейки.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Биомеханика» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Слушателям при освоении курса дисциплины «Биомеханика» с самого начала необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

«Общая биомеханика» - необходимо обратить внимание на усвоение знаний из теоретической механики, которая в дальнейшем станет основой для определения характеристик движений спортсменов в ходе выполнения практических работ.

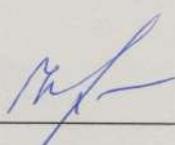
В разделе «Частная биомеханика» слушателям необходимо усвоить отличительные особенности конкретных групп упражнений и уметь производить их биомеханический анализ.

Разработчик:

Зав.кафедрой анатомии и биомеханики

к.п.н., доцент

Чернова В.Н.




---

Рабочая программа дисциплины «Биомеханика» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.




---

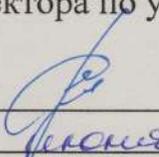
## 2.4.2 Рабочая программа по дисциплине «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

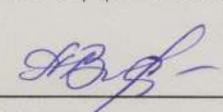
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

### Рабочая программа дисциплины ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

Смоленск 2023 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» является формирование у слушателей знаний и представлений о сущности, механизмах, факторах психолого-педагогического обеспечения в системе подготовки спортсменов различной квалификации.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и направлена на комплексное усвоение знаний по педагогическим и психологическим основам организации физкультурно-спортивной деятельности с различными группами занимающихся.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта, оздоровительная гимнастика во внерабочее время, оздоровительная гимнастика для инвалидов, физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов, современные виды оздоровительной гимнастики, методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста, подготовка инвалидов к ГТО, фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов.

Рабочая программа по дисциплине «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 16 часам, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2

ОПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста,

в частности, разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических знаний для занимающихся разного пола и возраста

**знать:**

- основные положения и принципы психологии, методы контроля психологического состояния занимающихся;
- основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

**уметь:**

- использовать разнообразные методы педагогического и психологического контроля;
- учитывать психологические особенности занимающихся при планировании и организации занятий;
- применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики;
- применять актуальные дидактические технологии обучения.

**владеть:**

- опытом организации обучения на основе положений и принципов педагогики и психологии;
- методами педагогического и психологического контроля в профессиональной деятельности;
- умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения.

В результате освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

**знать:**

- сущность и социальную значимость педагогической профессии;
- основные понятия, цель и задачи психологии, предметные области психологии;
- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта;
- педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.

**уметь:**

- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;
- используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от

результатов контроля корректировать их.

**владеть:**

- технологиями педагогического и психологического контроля и коррекции;
- приемами общения, личной педагогической техникой.

Успешное освоение дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
		Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	В/02.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Семинары (С)	

<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>4</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		2
Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	16

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий психологии. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психология деятельности инструктора. Психологическая подготовка занимающихся в различных группах	ПК-4
Педагогика физической культуры и спорта	Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному	ПК-4

### 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Психология физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4					
Педагогика физической культуры и спорта	8				2	2	4	

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Психология физкультурно-спортивной деятельности	Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом	2
	Психодиагностика как одна из задач	2

	психологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности	
Педагогика физической культуры и спорта	Проектирование педагогических условий и форм обучения в физкультурно-оздоровительном процессе	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Педагогика физической культуры и спорта	Письменная работа-рассуждение на тему «Воспитание и самовоспитание занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью»		Проверка письменных работ	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	2

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе: полностью - 2 балла
- частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Что является предметом изучения и преподавания педагогики физической культуры и спорта.

2. Педагогический процесс, включающий обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств (развернутый ответ).

3. Метод педагогического исследования, применяемый для получения данных, отражающих педагогическое событие непосредственно в момент его протекания (развернутый ответ).

4. Направления психологии, изучающие индивидуальные различия между людьми (развернутый ответ).

5. Объект и предмет изучения педагогики.

6. Признаки коллектива, отличающие его от других групповых объединений.

7. Этапы, развития коллектива.

8. Психологические и психологические требования к личности инструктора.

9. Объект деятельности инструктора.

10. Методы воспитания.

11. Стороны обучения (развернутый ответ).

12. На чем основан авторитет тренера?

13. Психологические основы формирования двигательного навыка.

14. Отличие психики человека от животных.

15. Процесс обучения – это (развернутый ответ).

16. Принцип сознательности и активности обучения.

17. Принцип доступности обучения.

18. Педагогический такт.

19. Педагогика физической культуры и спорта в системе наук.

20. Стили педагогического общения.

21. Стили педагогического общения, на примере авторитарного и демократического стилей.

22. Стили педагогического общения, на примере оппозиционного и нейтрального стилей.

23. Стили педагогического общения, на примере стилей - сотрудничество и взаимопонимание.

24. Стили педагогического общения, на примере либерального и нейтрального стилей.

25. Положительный эффект выполнения дыхательных упражнений.

26. Эффективный стиль управления педагогическим процессом (развернутый ответ).

27. Психология физкультурно-спортивной деятельности – это... (развернутый ответ)

28. Способности, определяющие профессиональное мастерство специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

29. Какие способности специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области? (развернутый ответ).

30. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология. учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.К. Болотова. – СПб.: Питер, 2018. – 478 с.

2. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология. хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Academia, 2018. – 256 с.

3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. А. Слостенин [и др.]; под общ. ред. В. А. Слостенина, В. П. Каширина. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 230 с. – Режим доступ <https://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430>.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для высших педагогических учебных заведений / сост.: И. В. Дубровина [и др.]. – Москва: Academia, 2008. – 368 с.

2. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / Б. А. Сосновский [и др.]; под ред. Б. А. Сосновского. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 359 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/64546712-59F9-4D17-AC11D7ABCEC36F5D#page/13>].

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта:

учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

4. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры. – Советский спорт, 2013. – 299 с.

5. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: учебное пособие / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. – М.: КНОРУС, 2012. – 480 с.

6. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие, 2-е изд, испр. и доп / Е.А. Сорокоумова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 227 с. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C>.

7. Сорокоумова, Е.А. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. - 2-е изд, испр. и доп / Е.А. Сорокоумова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 175 с. – Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/book/E0D20457-40A3-4C02-AB8B-7AA8FF94CCDD>.

8. Фомина, А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Н. Фомина. – Москва: Флинта, 2016. – 320 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=84354](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=84354).

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

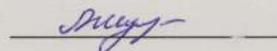
Слушателям при освоении курса дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» с самого начала необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности и взаимодополняемости тем и разделов.

Разработчик:

Зав.кафедрой педагогики и психологии

к.п.н., доцент

Шукаева А.В.



Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



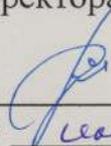
### 2.4.3 Рабочая программа по дисциплине «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

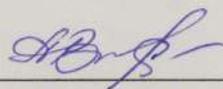
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» является ознакомить и научить слушателей подходам к укреплению здоровья, оценке физического развития, функционального состояния и физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в оценке физического развития, деятельности функциональных систем организма различного возраста и пола в состоянии физиологического покоя и при дозированной физической нагрузке, в том числе в контроле проведения тренировочного и соревновательного процесса у лиц занимающихся физкультурой и спортом, а также оценку и контроль физической работоспособности.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста,	ОПК-1

в частности, планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ОПК-13
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-4

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста,

в частности, планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**знать:**

- методологию планирования обследования физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- документацию при проведении врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- признаки утомления и переутомления;
- знать и предупреждать раннее утомление и переутомление у занимающихся физкультурой и спортом.

**уметь:**

- принимать объективные решения при тех или иных функциональных состояниях у человека, в том числе и у спортсменов (перетренировка, избыточная нагрузка);
- оценивать признаки утомления и переутомления;
- предупреждать раннее утомление и переутомление физкультурников и спортсменов.

**владеть:**

- использованием в практической деятельности самых современных научных и теоретических знаний в вопросах оценки здоровья;
- проведением врачебно-педагогического контроля за состоянием физкультурников и спортсменов во время спортивной тренировки;
- методами оказания доврачебной медицинской помощи.

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**знать:**

- методы врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы; вегетативной и нервной системы;
- основные методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола и уметь применять их на практике.

**уметь:**

- анализировать и принимать обоснованные решения при тех или иных функциональных состояниях у спортсменов, возникающих при тренировках и (или) соревнованиях, неблагоприятно воздействующих на здоровье и быстро разобраться в сложившейся ситуации;
- использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания в вопросах оценки функционального состояния и физической работоспособности у лиц занимающихся физической культурой и спортом;
- уметь определить максимальное потребление кислорода;

**владеть:**

- методами оценки физического развития, функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем;
- методами определения физической работоспособности и максимального потребления кислорода у лиц различного возраста и пола.

ПК-3. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста

в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических знаний для занимающихся разного пола и возраста

**знать:**

- морфо-функциональные особенности организма занимающихся определённым видом спорта (группой видов спорта);
- основные методы контроля морфо-функционального состояния занимающихся.

**уметь:**

- определять основные показатели физического развития и функционального состояния занимающихся конкретным видом спорта (группой видов спорта);

- учитывать основные показатели физического развития и функционального состояния занимающихся при планировании и разработке содержания занятий в конкретном виде спорта (группе видов спорта).

**владеть:**

- современными диагностическими методами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся конкретным видом спорта (группой видов спорта).

В результате освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

**знать:**

- основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения трудовой деятельности;

- анатомические, физиологические и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза;

- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;

- об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках.

**уметь:**

- использовать знания физиологии при организации работы со спортсменами;

- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей;

- анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;

- применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий для наиболее рационального построения тренировочных циклов;

- использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

- использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося.

**владеть:**

- методами оценки и наблюдения за состоянием физического здоровья занимающихся;

- методами оценки морфологического и функционального состояния организма занимающихся;
- способами нормирования и контроля нагрузок в процессе занятий;
- методами и приемами профилактики нарушения осанки, зрения, переутомления, стресса.

Успешное освоение дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>22</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		10
Практические занятия (ПЗ)		2
Семинары (С)		10
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>4</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>10</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	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	ОПК-1
Тема 2. Основы физиологии	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы	ОПК-13
Тема 3. Основы спортивной физиологии	Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	ПК-4
Тема 4. Основы анатомии	Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система.	ОПК-13

	Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции.	
Тема 5. Основы биохимии	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.	ОПК-13

### 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	2	2					2
Тема 2. Основы физиологии	8	2	2				2	2
Тема 3. Основы спортивной физиологии	8	2	2				2	2
Тема 4. Основы анатомии	8	2	2	2				2
Тема 5. Основы биохимии	6	2	2					2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций	
Тема 3. Основы спортивной физиологии	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций	2

Тема 2. Основы физиологии	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации.	2
	Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации	2*
Тема 3. Основы спортивной физиологии	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	2
	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков	2*
Тема 4. Основы анатомии	Функциональная анатомия скелета. Классификация суставов, виды их соединений. Мышцы	2
	Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития	2
Тема 5. Основы биохимии	Нуклеиновые кислоты. Гормоны. Ферменты. Витамины	2

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### **5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей**

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	1
Тема 2. Основы физиологии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	1
Тема 3. Основы спортивной физиологии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 4. Основы анатомии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	1
Тема 5. Основы биохимии	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	1
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	4

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
2. Зрительный анализатор и его значение в спорте.
3. Слуховой анализатор и его значение в спорте.
4. Двигательный анализатор и его значение в спорте.
5. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.
6. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
8. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
9. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
10. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.
11. Физиологические изменения при выполнении статических усилий.
12. Предмет и задачи анатомии.
13. Мышечная ткань (гладкая, поперечно-полосатая, сердечная).
14. Оси и плоскости тела человека.
15. Характеристика работы мышц. Антогонисты и синергисты. Классификация мышц.
16. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами туловища.
17. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами верхних конечностей.
18. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами нижних конечностей.
19. Строение нервной системы. Нейрон. Центральная и периферическая нервная система.
20. Функции дыхательной системы. Регуляция дыхания.
21. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
22. Показатели оценки показателей физического развития человека.
23. Особенности физиологии крови у спортсменов.
24. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани.
25. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл.

Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

26. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

27. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

28. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

29. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.

30. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

31. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

32. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

34. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

35. Выносливость. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

36. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

37. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями.

38. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях спортом.

39. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий; изд. 16-е, стер. – М.: Sport, 2008. – 624 с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
5. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека: учебник для студентов ВУЗов / Р.Д. Синельников, А.Р. Синельников, А.Я. Синельников. – М.: Новая волна, 2015. – 383 с.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.Д. Таганович, Э.И. Олецкий, Н.Ю. Коневалова, В.В. Лелевич; ред. А.Д. Тагановича. – 2-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2016. – 672 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
2. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4100>; Режим доступа: [http://Ironman.ru/docs/sport med.pdf](http://Ironman.ru/docs/sport_med.pdf)
3. Тихонов, Г.П. Основы биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П. Тихонов, Т.А. Юдина. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2014. – 184 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
4. Чиркин А.А. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Чиркин. - Минск: Вышэйшая школа, 2017. - 432 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. [www.e-anatomy.ru](http://www.e-anatomy.ru)

Анатомия и физиология человека. [www.miranatomy.ru](http://www.miranatomy.ru)

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для расчетных работ по анатомии используются ростомер, антропометр, медицинские весы, сантиметровая лента, толстотный циркуль (тазомер), штангенциркуль, калипер.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Работа с лекционным материалом предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии или консультации.

При подготовке к практическому занятию необходимо ознакомиться с его планом, изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной

литературой. К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме. В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

Разработчики:  
Зав.кафедрой биологических дисциплин  
д.б.н., профессор  
Брук Т.М.



---

Рабочая программа дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 20 23г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



---

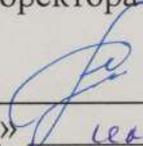
**2.4.4 Рабочая программа по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

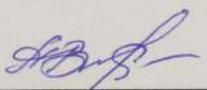
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

Смоленск 2023 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» является овладение слушателями современными научными знаниями в области общей гигиены, гигиены физической культуры и спорта и спортивной медицины, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении здорового образа жизни занимающихся и предотвращении травматизма на занятиях.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических, гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-4

Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся	ПК-8
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------

ПК-4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста

в частности, разработать содержание занятий на основе медико-биологических, гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста

**знать:**

- основные разделы, предмет, методы и ключевые понятия гигиены;
- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям;
- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта).

**уметь:**

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**владеть:**

- ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся;
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.

ПК-8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся

**знать:**

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся.

**уметь:**

- обеспечивать технику безопасности на занятиях на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта (группе видов спорта) с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений.

**владеть:**

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;
- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил.

В результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» слушатель должен:

**знать:**

- санитарные и гигиенические правила и нормы, организация учебного и тренировочного процесса, методы, профилактики травматизма;
- технику оказания первой помощи.

**уметь:**

- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и

норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола спортсменов, применять спортивный массаж.

**владеть:**

- медико-биологическими и психологическими основами и технологиями тренировки в избранном виде спорта, санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Успешное освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	8
Практические занятия (ПЗ)	2
Семинары (С)	4

<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>16</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена	ПК-4 ПК-8
Тема 2. Основы медицинских знаний	Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп	ПК-4
Тема 3. Основы спортивной фармакологии	Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств.	ПК-4

	Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося.	
Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов	ПК-4 ПК-8

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	8	2					2	4
Тема 2. Основы медицинских знаний	10	2		2			2	4
Тема 3. Основы спортивной фармакологии	8	2		2				4
Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	10	2	2				2	4

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом	2
Тема 2. Основы медицинских знаний	Первая помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и потере сознания	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом	2*
Тема 2. Основы медицинских знаний	Основы доврачебной помощи.	2
	Первая помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и потере сознания	2*
Тема 3. Основы спортивной фармакологии	Перечень средств и методов повышения спортивной работоспособности. Принципы применения этих средств. Комплекс средств и методов, который может быть применён у детей и подростков на этапе начальной подготовки. Овладение этими методами Пути введения, распределения и выведения, механизмы действия лекарственных средств	2

Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Текущий и срочный контроль	2
	Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта	Роль нутриентов в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом			2
Тема 2. Основы медицинских знаний	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 3. Основы спортивной фармакологии	Запрещенный список 2023 года Всемирный антидопинговый кодекс		Беседа, опрос	2
Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	8

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Гигиенические и температурные нормы на занятиях.
2. Личная гигиена, режим дня и питание систематически занимающегося физической культурой и спортом.
3. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
4. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
5. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.
8. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
10. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях спортом у юношей (этап подготовки по выбору слушателя).
11. Восстановительные средства и принципы их использования.
12. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных и спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
13. Понятие гигиены питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

14. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.

15. Цель, задачи и содержание врачебного контроля занятий физической культурой и спортом.

16. Клинические и инструментально-функциональные методы обследования спортсменов.

17. Физическое развитие, телосложение и конституция человека. Типы конституции человека.

18. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов.

19. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины.

20. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом.

21. Текущий и срочный контроль. Принципы организации

22. Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы.

23. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.

24. Допуск к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков (сроки, требования).

25. Способы иммобилизации при травмах конечности.

26. Оказание первой помощи при внутренних и внешних кровотечениях.

27. Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах. Степени обморожений и ожогов.

28. Оказание первой помощи при отравлениях. Виды отравлений.

29. Травматический шок - определение, степени, первая помощь.

30. Подготовительный массаж, задачи, методика, влияние на организм.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации».

2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

3. Письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 29 февраля 2012 г. № 14-8/10/2-1759 «О первой помощи до оказания медицинской помощи».

### **6.2 Основная литература**

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. учебник (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: Кнорус, 2013. – 248 с.

2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной

деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

3. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / В.А. Маргазин, О. Н. Семенова. – СПб: СпецЛит, 2013. – 200 с.

### **6.3 Дополнительная литература**

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р.И.Айзман, И.В.Омельченко. - Кнорус, 2013. - 248 с.

2. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / ред. В.Р. Кучма. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 560 с.

3. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие для высшей школы / Г.П.Артюнина, С.А.Игнаткова. - М.: Академический проект, 2008. - 560 с.

4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

### **6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторные занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для проведения дистанционных занятий необходим стационарный компьютер или ноутбук, оснащенный веб-камерой и микрофоном.

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» необходимы следующие

программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0; Firefox версии не ниже 2.0; Google Chrome версии не ниже 1.0.

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

Зав.кафедрой биологических дисциплин

д.б.н, профессор

Брук Т.М.



Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



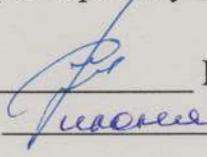
**2.4.5 Рабочая программа по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

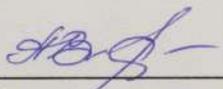
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» является изучение нормативно-правовых основ, системный анализ современных экономических и управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта, формирование навыков применения данных знаний в будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования	ОПК-16

<p>Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста</p> <p>в частности, разработать содержание занятий на основе организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста</p>	<p>ПК-4</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

**знать:**

- конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования.

**уметь:**

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом
- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов.

**владеть:**

- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности;
- навыками построения организационной структуры управления организацией многолетней спортивной подготовки.

ПК-4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста

в частности, разработать содержание занятий на основе организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста

**знать:**

- методы организации и управления в физической культуре и спорте;
- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;
- профессиональный стандарт «Тренер» (трудовые функции, требования к знаниям, умениям и навыкам тренера).

**уметь:**

- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике;
- принимать управленческие решения в процессе организации многолетней спортивной подготовки;
- применять современные технологии управления физической культурой и спортом, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса;
- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;
- проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

**владеть:**

- навыками в планировании, организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- навыками реализации профессионально-прикладных задач.

В результате освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» слушатель должен:

**знать:**

- систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта;
- нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта.

**уметь:**

- анализировать и оценивать законодательные инициативы;
- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов;
- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений.

**владеть:**

- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности;
- навыками организации физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Успешное освоение дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
C	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	C/03.6
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
		Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	D/04.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	8
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>	<b>12</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	8

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>16</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	<p>Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>«Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер».</p> <p>Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).</p>	ОПК-16
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	<p>Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции.</p> <p>Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и</p>	ОПК-16

	<p>место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.</p>	
<p>Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.</p>	<p>ПК-4</p>
<p>Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований</p>	<p>Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.</p>	<p>ПК-4</p>

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	10	4					2	4
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	10	4					2	4
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	8				2		2	4
Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	8				2		2	4

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России	Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте	2
	Международные нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта	2

Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Госполитика в области физической культуры и спорта: нормативные правовые акты Минспорта России	2
	Организация управления в современных условиях. Основные тенденции развития	2
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Финансовый менеджмент	2*
Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	Волонтерское движение в обслуживании спортивных соревнований	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения)	2*
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурно-спортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно-правовые формы и формы собственности физкультурноспортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта	2*
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и	2*

	требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам.  Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях	
Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	Планирование и организация проведения спортивного соревнования	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям			2
Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	8

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).

2. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в РФ.

3. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности коммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

4. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности некоммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

5. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»: принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»: компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.

8. Особенности трудового договора (контракта) в сфере физической культуры и спорта.

9. Структура и организационное содержание правил видов спорта (на

примере одного вида спорта).

10. Структура и содержание положения о спортивном соревновании (на примере одного вида спорта).

11. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере одного вида спорта).

12. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.

13. Общая характеристика прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.

14. Правила предоставления отдельных видов физкультурно-спортивных услуг.

15. Нормативно-правовые основы государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций как юридических лиц.

16. Современная система общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

17. Современная система учреждений (физкультурно-спортивной направленности) дополнительного образования детей.

18. Планирование в деятельности физкультурно-спортивной организации.

19. Роль органов местного самоуправления в управлении развитием физической культуры и спорта.

20. Современная система физкультурных и спортивных организаций для детей и молодежи.

21. Технология выработки и принятия управленческого решения.

22. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

23. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивном) мероприятии.

24. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивного) мероприятия для детей и молодежи.

25. Функциональные обязанности работников физкультурно-спортивной организации.

26. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.

27. Классификация социально-культурных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».

28. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.

29. Общая характеристика внебюджетных источников финансирования физической культуры и спорта в России.

30. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.

31. Бюджет физкультурно-спортивной организации.

32. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.

33. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. – М.: Юридическая литература, 1993.
3. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

### **6.2 Основная литература**

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учеб. / С.В. Алексеев. – Москва: Советский спорт, 2013. – 517 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51770>.
2. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: [Электронный ресурс]: учеб. / С.В. Алексеев. – Москва, 2017. – 672 с. – Режим доступа: <https://e3anbook.com/book/97544>
3. Мелехин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелехин. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 479 с. – Режим доступа: [https://aldebaran.ru/author/vladimirovich\\_melyohin\\_aleksandr/kniga\\_pravovoe\\_regulirovanie\\_fizicheskoyi\\_kult/](https://aldebaran.ru/author/vladimirovich_melyohin_aleksandr/kniga_pravovoe_regulirovanie_fizicheskoyi_kult/)

### **6.3 Дополнительная литература**

1. Галкин, В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.
2. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие. / Ю.А.Зубарев, А.И.Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 408 с.
3. Гусов, К.Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учебное пособие / К.Н. Гусов, О.А. Шевченко. – Москва.: Проспект, 2011. – 214 с.
4. Кильдеева, Р.А. Составление бизнес-плана предприятия. Теория и практика: учебное пособие / Р.А. Кильдеева. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2005. – 112 с.
5. Лукичева, Л.И. Управление организацией, учебное пособие по специальности «Менеджмент организации» / Л.И. Лукичева. – М.: Омега-Л, 2008. – 150 с.
6. Тебекин, А.В. Менеджмент организации: электронный учебник /

А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. – М.: КНОРУС, 2010.

7. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: ЛитагентСпорт, 2016. – Режим доступа: <https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html>

8. Степанова, О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности / О.Н. Степанова. – М.: Прометей, 2012. – Ресурс доступа: <http://biblioclub.ru>.

#### **6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Корпоративный менеджмент. Финансы, бизнес-планы, управление компанией. Режим доступа <http://www.cfin.ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;

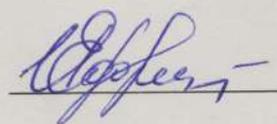
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

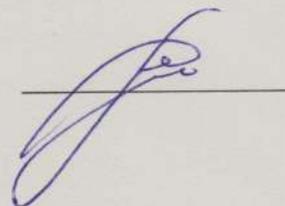
При изучении дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:  
к.п.н., доцент  
Ефременкова И.А.



Рабочая программа дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



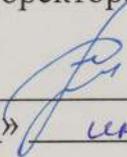
## 2.4.6 Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

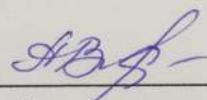
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

### Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является освоение слушателями системы научно-практических знаний и умений в области теории и методике физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам, итоговая форма контроля – экзамен.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методике физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста, в частности, планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методике физической культуры, теории спорта	ОПК - 1

Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК - 3
Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК - 1
Способен применять средства, методы спортивной тренировки	ПК - 13

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста,

в частности, планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта

**знать:**

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту.

**уметь:**

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;

**владеть:**

- составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов.

ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**знать:**

- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

- организацию спортивно-массовой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы повышения эффективности тренировочного процесса;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования спортивной деятельности.

**уметь:**

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации спортивной деятельности;

- осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях;

- анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям;

- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности занимающихся.

**владеть:**

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

**знать:**

- основы теории спорта и ее прикладные аспекты;

- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);

- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле, планы восстановительных мероприятий;

- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, том числе по общей физической и специальной подготовке;

- методика обучения и совершенствования техники и тактики, правила техники безопасности при их выполнении.

**уметь:**

- отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе;

- отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе видов спорта).

**владеть:**

- навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;

- обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта.

ПК-13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки

**знать:**

- принципы, средства и методы спортивной тренировки;

- современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов;

- методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.

**уметь:**

- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

**владеть:**

- моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» слушатель должен:

**знать:**

- термины и понятия физической культуры и спорта в рамках изучаемой дисциплины;

- проблемы, вызовы и тенденции развития современного спорта;

- средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений;

- методы построения процесса спортивной подготовки;

- содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;

- особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике;

- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;

- сенситивные периоды в развитии вида спорта, включая его специфику.

**уметь:**

- реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;

- планировать подготовку спортсменов соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена);

- избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры;

- классифицировать физические упражнения: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.;

- реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;

- использовать средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.

**владеть:**

- методами построения процесса спортивной подготовки;

- методами определения соотношения величины нагрузки и отдыха.

- средствами спортивной тренировки и методами выполнения упражнений;

- навыками формирования содержания тренировочного занятия;

- навыками применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки;

- навыками управления педагогическими средствами, величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Успешное освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	8
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	6

<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>14</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>44</b>
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	72
	в зачетных единицах	2,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. История ФК и спорта	<p>Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая.</p> <p>Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки в Древней Греции.</p> <p>Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период рабовладельческого строя.</p> <p>Содержание греческой гимнастики и агонистики.</p> <p>Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.</p> <p>Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.</p> <p>Развитие физической культуры в Древнем Риме. Олимпийские игры Древней Греции - высшая ступень развития физического воспитания в древности.</p> <p>Исторические предпосылки</p>	ПК-1

	<p>возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском движении.</p> <p>Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт в нашей стране.</p> <p>Преимственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления</p>	
<p>Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта</p>	<p>Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая).</p> <p>Использование биомеханических характеристик двигательного действия</p>	<p>ОПК-3 ПК-1</p>

	<p>в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.</p> <p>Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</p> <p>Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).</p> <p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p>	
<p>Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта</p>	<p>Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.</p> <p>Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации</p>	<p>ОПК-1</p>

	<p>данного принципа. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).</p> <p>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы.</p> <p>Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка суперумения).</p> <p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. Методика обучения специальным знаниям.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный)</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</p>	<p>Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной</p>	<p>ОПК-3 ПК-13</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

	<p>деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств</p>	
<p>Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</p>	<p>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования. Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.</p>	<p>ОПК-1 ПК-1</p>
<p>Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-</p>	<p>Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная</p>	<p>ПК-1</p>

<p>методические основы спортивной тренировки</p>	<p>подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.</p>	
<p>Тема 7. Спорт в структуре современного общества</p>	<p>Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные,</p>	<p>ОПК-1</p>

	<p>объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта.</p> <p>Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.</p> <p>Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам.</p> <p>Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.</p> <p>Виды спорта. Отличительный их признак – предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране</p>	
<p>Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки.</p>	<p>Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание</p>	<p>ОПК-1 ПК-1</p>

<p>Средства общей и специальной физической подготовки</p>	<p>планирования (программирования):  определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплексные показатели для разработки планов. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в процессе планирования</p>	
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. История ФК и спорта	6	2						4
Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта	10	2		2				6
Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	8	2		2				4
Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	10	2		2				6
Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	10				2		2	6
Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	10				2		2	6
Тема 7. Спорт в структуре современного общества	8				2			6

Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки	10				2		2	6
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--	--	--	---	--	---	---

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. История ФК и спорта	История ФК и спорта. (Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики	2
Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта	Характеристика средств физического воспитания. (Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия)	2
	Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии	2

<p>Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта</p>	<p>Двигательное действие как система. (Техника двигательного действия. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании). Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</p> <p>Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено)</p>	2
	<p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании</p>	2
<p>Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</p>	<p>Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). (Определение понятия «физические качества», «двигательные способности», их характеристика.</p> <p>Физические качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития двигательные способности: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития физических качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств</p>	2
	<p>Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве</p>	2

<p>Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</p>	<p>Программирование подготовки спортсменов.(Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта.)</p>	2*
	<p>Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. (Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля)</p>	2*
<p>Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки</p>	<p>Система подготовки спортсменов и теоретико-методические основы спортивной тренировки. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка».</p>	2*
	<p>Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки)</p>	2*
<p>Тема 7. Спорт в структуре современного общества</p>	<p>Спорт в структуре современного общества. (Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе</p>	2*

<p>Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки</p>	<p>Программирование подготовки спортсменов.(Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта.)</p>	2*
	<p>Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. (Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Основные формы контроля. Педагогический, медико-биологический, психологический)</p>	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта	Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.	2
Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании	2

Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено)	2
Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. (Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля)	2*
Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки)	2*
Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки	Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. (Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Основные формы контроля. Педагогический, медико-биологический, психологический)	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### **5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей**

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. История ФК и спорта	Физическая культура и спорт в нашей стране. Преемственность систем физического воспитания. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления			2
Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	Подготовка к практическим дистанционным занятиям			2

Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	Подготовка к практическим дистанционным занятиям			2
Тема 7. Спорт в структуре современного общества	Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт. Массовый спорт. Виды спорта. Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране).			2
Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки	Подготовка к практическим дистанционным занятиям			2
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		экзамен	20

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.

**Общие требования к качеству устного ответа (критерии) на экзамене и  
шкала оценки:**

<b>Уровень и критерии освоения компетенций</b>	<b>Оценка</b>	
<p><i>Высокий уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа</p>	5 баллов	отлично
<p><i>Базовый уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности. Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	4 балла	хорошо
<p><i>Пороговый уровень:</i> Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения. Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p>	3 балла	удовлетворительно

<p>Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>		
<p>Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.</p>	2 и менее баллов	неудовлетворительно

### Вопросы к экзамену:

1. Термины и понятия по ФКиС (перечислить и дать определения).
2. Основные тенденции развития Олимпийского движения в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества.
3. Наиболее ценные формы, методы и средства, накопленные человечеством в Олимпийской истории, их применение их в соответствии с реальной действительностью на практике.
4. Проблемы и вызовы современного спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики.
5. Положения хартии международной олимпийской организации
6. Тенденции развития современного спорта.
7. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки.
8. Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений.
9. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств
10. Методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику.
11. Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся.
12. Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся.
13. Реализация принципов обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки.
14. Планирование подготовки спортсменов в соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские

и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).

15. Способы работы с методами построения процесса спортивной подготовки.

16. Определение соотношения величины нагрузки и отдыха в режиме учебно-тренировочного процесса.

17. Содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений.

18. Методы построения процесса спортивной подготовки.

19. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.

20. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений).

21. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки.

22. Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям

23. Избирательное, комплексное и ситуационное использование средства физической культуры.

24. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

25. Реализация принципов обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки.

26. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

27. Использование средств и методов интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.

28. Формирование содержания тренировочного занятия;

29. Управление педагогическими средствами величиной и направленностью тренировочной нагрузки

30. Основные средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений.

31. Особенности применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки.

32. Технология составления комплексов упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных

способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).

33. Технология составления комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев; 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 542.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>.

2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М.: Юрайт, 2018. – 450 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев; 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: монография / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011. – 854 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на

индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

Декан факультета физической культуры и спорта

к.п.н., доцент

Жарова О.Ю.



Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



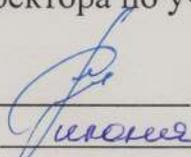
**2.4.7 Рабочая программа по дисциплине «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

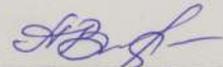
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» является содействовать становлению профессиональной компетентности слушателя через формирование целостного представления о роли аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в системе спортивной подготовки на основе овладения их возможностями в решении практических задач.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» имеет трудоемкость, равную 0,5 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-20

ОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

**знать:**

- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;

- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;

- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;

теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности.

- классификацию аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности, виды интерфейсов аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности;

- знания основных функций, возможностей, информативности аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования.

**уметь:**

- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;

- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;

- анализировать инновационные методики;

- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилберга-Ханина, методика

Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика исследования мотивации, социометрия и др.);

- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

- анализировать, оценивать и интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС.

**владеть:**

- навыки работы со специализированными компьютерными программами по анализу физической подготовки и физической подготовленности;

- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.

В результате освоения дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» слушатель должен:

**знать:**

- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовки занимающегося;

- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;

- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке.

**уметь:**

- использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической и функциональной подготовленности;

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

**владеть:**

- навыками регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;

- навыками анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Успешное освоение дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>4</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		2
Семинары (С)		
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>8</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	18
	в зачетных единицах	0,5

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Введение в предмет	Роль аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Функции и значение аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Основные понятия и термины.	ОПК-20
Тема 2. Программное обеспечение спортивной тренировки	Компьютерные программы, применяемые в спортивной подготовке. Установка и регистрация программы. Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Работа с микроструктурой на вкладках.	ОПК-20

### 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Введение в предмет	8	2	2					4
Тема 2. Программное обеспечение спортивной тренировки	10				2	4		4

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 2. Программное обеспечение спортивной тренировки	Установка и регистрация программы «Спорт 4.0». Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Правила ввода данных объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов. Создание пользователя в программе "Спорт 4.0". Работа с микроструктурой на вкладках. Изучение набора данных в моноцикле, две тренировки в моноцикл. Правила создания тренировочных занятий в "Спорт 4.0".	2*
	Личный кабинет спортсмена «Garmin Connect» и «Polar». Регистрация личного кабинета спортсмена. Знакомство с интерфейсом и основными функциями приложения. Изучение опций программы. Ввод индивидуальных данных спортсмена. Постановка цели на вкладке главная, выбор вида спорта, подготовка к заполнению тренировочных программ. Создание базы данных о тренировочном процессе.	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Введение в предмет	Возможности программы EXCEL. Подготовка тренировочных планов для анализа в EXCEL. Функции программы: объединение ячеек, формат, выравнивание, создание и переименование листов, перемещение. Формулы в EXCEL. Назначение формул. Работа с формулами. Виды формул. Подсчет объема и интенсивности тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие	2
Тема 2. Программное обеспечение спортивной тренировки	Установка и регистрация программы «Спорт 4.0». Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Правила ввода данных объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов. Создание пользователя в программе "Спорт 4.0". Работа с микроструктурой на вкладках. Изучение набора данных в моноцикле, две тренировки в моноцикл. Правила создания тренировочных занятий в "Спорт 4.0".	2*
	Личный кабинет спортсмена «Garmin Connect» и «Polar». Регистрация личного кабинета спортсмена. Знакомство с интерфейсом и основными функциями приложения. Изучение опций программы. Ввод индивидуальных данных спортсмена. Постановка цели на вкладке главная, выбор вида спорта, подготовка к заполнению тренировочных программ. Создание базы данных о тренировочном процессе.	2*

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Введение в предмет	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Тема 2. Программное обеспечение спортивной тренировки	Подготовка к практическим дистанционным занятиям		Беседа, опрос	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	4

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Дайте определение аппаратно-диагностическим комплексам и цифровым технологиям для обеспечения спортивной деятельности.

2. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.

3. Мониторинг параметров тренировочных нагрузок спортсменов с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в спортивной деятельности.

4. Охарактеризуйте принципы аппаратно-диагностических комплексов

и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.

5. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для диагностики физической подготовленности спортсменов.

6. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для мониторинга процесса спортивной подготовки спортсменов.

7. Как используются аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для практической, научно-исследовательской, организационной и управленческой работы?

8. Какие функции выполняют аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в подготовке спортсменов и физкультурников.

9. Охарактеризуйте личных кабинеты спортсменов в различных системах.

10. Российские и зарубежные аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности.

11. Интерактивные системы управления подготовкой спортсменов.

12. Современные тенденции развития аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.

13. Опыт использования аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности в различных видах спорта.

14. Характеристика аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.

15. Основное назначение и функции компьютерной программы «Спорт 3.0».

16. Алгоритмы работы программы «Спорт 4.0»

17. Принципиальные особенности модернизации программы «Спорт 4.0» в сравнении с версией «Спорт 3.0».

18. Варианты распределения нагрузок в мезоциклах на примере программы «Спорт 3.0» или «Спорт 4.0».

19. Система Navigator для обеспечения спортивной деятельности. Возможности системы Navigator в различных видах спорта.

20. Мобильное приложение Navigator и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Navigator: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.

21. Система Myfitnesspal в различных видах спорта.

22. Мобильное приложение Myfitnesspal и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Myfitnesspal: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.

23. Система Polar для обеспечения спортивной деятельности. Возможности системы Polar в различных видах спорта.

24. Мобильное приложение Polar и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Polar: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.

25. История появления и основы биоимпедансометрии. Классификация биоимпедансных анализаторов.

26. Биоимпедансный анализ в спорте. Интерпретация результатов биоимпедансного анализа. Шкалы биоимпедансного анализа.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Киселев, Г.М. Информационные технологии в педагогическом образовании: учебник для бакалавров / Г.М. Киселев, Р.В. Бочкова. – М.: Дашков и К, 2016. – 304 с.

2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Academia, 2016. – 80 с.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. Пособие / И.А. Петров. – СПб.: Изд-во СПбУП, 2007. – 140 с.

2. Аксенов, М. О. Современные информационные технологии в подготовке спортсменов / М. О. Аксенов // Актуальные исследования Байкальской Азии: материалы международной научной конференции, посвященной 15-летию Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – С. 100-104.

3. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе

технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

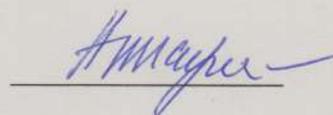
Система Медасс-спорт, система Polar с датчиками, компьютерная программа Спорт 3.0, Система Navigator, необходим доступ в интернет.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым

преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:  
Зав.кафедрой менеджмента  
и естественно-научных дисциплин  
к.п.н., доцент  
Алпацкая Е.В.



Рабочая программа дисциплины «Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023 г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



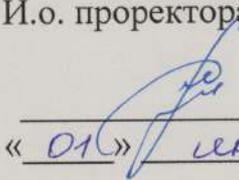
**2.4.8 Рабочая программа по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

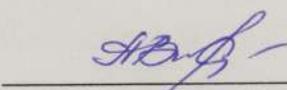
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,  
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПЛАВАНИЕ)

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» является формирование у слушателей знаний по теории и методике гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, приобретение и закрепление практических умений и навыков в организации и проведении занятий, а также формирование у слушателей необходимых компетенций.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам, итоговая форма контроля – зачет.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК-3

Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов	ПК-12
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

**знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта;
- терминологию базовых видов спорта;
- технику двигательных действий базовых видов спорта;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым видам спорта;
- методику обучения двигательным действиям базовых видов спорта;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых видах спорта;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности при занятиях базовыми видами спорта.

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, плаванию);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам спорта;
- использовать терминологию базовых видов спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых видов спорта;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**владеть:**

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки процесса занятий базовыми видами спорта;
- анализа планов и процесса проведения физкультурно-спортивной деятельности, разработки предложений по их совершенствованию;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и

проведение занятий по базовым видам спорта.

ПК-12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов

**знать:**

- терминологию и понятия базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание);
- технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;
- составления методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранные базовые виды спорта;
- правила проведения соревнований по базовым видам спорта;
- технику безопасности и средства безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием.

**уметь:**

- применять нормы и правила для проведения занятий в специализированных залах, со специальным оборудованием и инвентарем, требования к экипировке по базовым видам спорта;
- использовать методы и методики тренировки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, гендерными особенностями, обеспечивающие профилактику травматизма при занятиях базовыми видами спорта;
- проводить занятия по общей физической подготовке на основе базовых видов спорта со спортсменами в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов занятий базовыми видами спорта;
- обучать занимающихся на языке спортивной терминологии.

**владеть:**

- обучение двигательным умениям и навыкам строить на основе профессиональной спортивной терминологии для конкретного базового вида спорта;
- проверять качество инвентаря и оборудования, используемого занимающимися на занятиях базовыми видами спорта;
- обеспечение безопасности и профилактики травматизма при занятиях базовыми видами спорта.

В результате освоения дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» слушатель должен:

**знать:**

- методику физического воспитания и обучения базовым видам спорта;
- профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта;
- технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;
- составление методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый;
- правила проведения соревнований по базовым видам спорта;
- современные средства оперативного контроля самочувствия занимающихся;
- технику безопасности и средства профилактики травматизма при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием;
- правила оказания первой помощи.

**уметь:**

- проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены;
- проводить занятия по общей физической подготовке с использованием базовых видов спорта;
- самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса;
- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх.

**владеть:**

- проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта;
- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;
- проводить самостоятельные занятия на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий из базовых видов спорта;
- поддерживать учебную дисциплину во время занятия по базовым видам спорта;
- разъяснять в простой и доступной форме правила проведения

спортивной, подвижной игры, упражнений из гимнастики, легкой атлетики и плавания, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря;

- выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Успешное освоение дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>16</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		12
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>20</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		12
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>36</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	72
	в зачетных единицах	2,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Структура базовых видов спорта в системе спортивной подготовки и системе образования. Цели, задачи базовых видов спорта по профилям подготовки тренеров: рекреация (подростки и взрослые участники, занимающиеся спортом в рекреационных, оздоровительных и фитнес-целях); ассоциативный спорт (дети, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или клуба, дети и молодежь на начальных этапах спортивной подготовки); спорт высших достижений (подростки и взрослые, которые соревнуются на национальном и международном уровне)	ОПК-2
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов гимнастики. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале	ПК-12
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различными видами легкой атлетики. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики	ПК-12
Тема 4. Спортивные и подвижные игры	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных	ПК-12

в системе физического воспитания и спортивной деятельности	и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием	ПК-12

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	48	12	4			12	28	
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	4				2		2	
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	4				2		2	
Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	4				2		2	

Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	4				2			2
--------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	--	---	--	--	---

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Базовые виды спорта в системе образования и спортивной подготовки	2
	Базовые виды в системе рекреационной физической культуры	2
	Базовые виды спорта как основа для организации общей физической подготовки	2
	Базовые виды спорта в системе массового спорта: для детей общеобразовательной школы, спортивного клуба, спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки	2
	Базовые виды спорта в структуре спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	2
	Правила соревнований базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2
	Отличительные особенности соревновательной деятельности в базовых видах спорта. Критерии успешности выступлений на соревнованиях	2

	Организация и проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, плаванию	2
	Развитие у занимающихся ФКиС ловкости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС гибкости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС силовых способностей средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС быстроты средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС выносливости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Техника безопасности при занятиях базовыми видами спорта	2*
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Гимнастика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*
Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Легкая атлетика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*

Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*
Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Плавание в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки	2*

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Отличительные особенности соревновательной деятельности в базовых видах спорта. Критерии успешности выступлений на соревнованиях	2
	Организация и проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, плаванию	2
	Развитие у занимающихся ФКиС ловкости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС гибкости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС силовых способностей средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*

	Развитие у занимающихся ФКиС быстроты средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Развитие у занимающихся ФКиС выносливости средствами базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	2*
	Техника безопасности при занятиях базовыми видами спорта	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям			8
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	28

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:  
полностью - 2 балла  
частично - 1 балл  
отсутствует - 0 баллов
- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфо-функциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
7. Плаучность: понятие, виды, факторы, ее определяющие.
8. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед. Механизм создания тяговых усилий в плавании.
9. Силы, тормозящие продвижение пловца: виды, характеристика, факторы, определяющие их величину. Основные способы снижения действия тормозящих сил в плавании.
10. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию. Сухое плавание: сущность и структура.
11. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
12. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в базовых видах спорта (на выбор) (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
13. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения базовым видам спорта (на выбор).
14. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика словесных методов обучения.

15. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика наглядных методов обучения.

16. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

17. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика целостно-раздельного метода обучения.

18. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.

19. Классификация технических приемов конкретной спортивной игры.

20. Классификация тактических приемов конкретной спортивной игры.

21. Игровые амплуа. Основные функции игроков в командно-игровых видах спорта.

22. Задачи обучения спортивным играм. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в спортивных играх: сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности.

23. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности) и их реализация в процессе обучения спортивным играм.

24. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

25. Основные формы организации подвижных игр.

26. Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта (по выбору).

27. Типология, характеристика, примеры подвижных игр на сообразительность и внимание (с метанием в неподвижную [подвижную] цель, с речитативом).

28. Игры на местности (на воде, зимой на снегу): виды, характеристика, примеры.

29. Игры-аттракционы (игры на переменах): виды, характеристика, примеры, особенности проведения.

30. Подвижные игры как средство и метод развития силы (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для

среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 430 с.

2. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник / Г.В. Грецов. – М.: Academia, 2014. – 216 с.

3. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ», 2017. – 304 с.

4. Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов / И.М. Коротков. – Изд-во ТВТ Дивизион, 2019. – 216 с.

5. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 121 с.

## 6.2 Дополнительная литература

1 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 214 с.

2 Германов, Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – Москва, 2017. – 98 с.

3 Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В.Н. Платонов. – М.: Советский Спорт, 2012. – 189 с.

## 6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены

более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

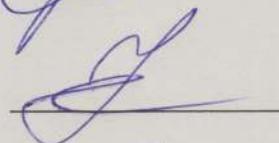
Зав.кафедрой водных видов спорта  
к.п.н., профессор Куделин А.Б.



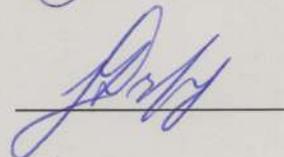
Зав.кафедрой теории и методики спортивных игр  
д.п.н., доцент Родин А.В.



Зав.кафедрой теории и методики легкой атлетики  
к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

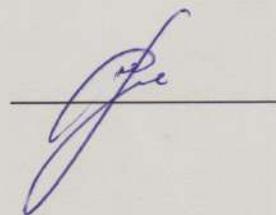


Зав.кафедрой теории и методики гимнастики  
к.п.н., доцент Дарданова Н.А.



Рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



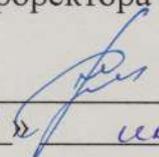
## 2.4.9 Рабочая программа по дисциплине «Антидопинговое обеспечение спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

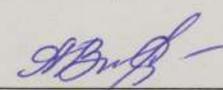
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

### Рабочая программа дисциплины АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» является содействовать формированию готовности слушателей к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Антидопинговое обеспечение спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее базовой части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Антидопинговое обеспечение спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика базовых и избранного видов спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Антидопинговое обеспечение спорта» имеет трудоемкость, равную 0,5 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачёт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-11
Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ПК-6

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

**знать:**

- международные антидопинговые правила и стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;
- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;
- антидопинговое законодательство Российской Федерации.

**уметь:**

- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;
- осуществлять наглядную демонстрацию для реализации антидопинговых программ.

**владеть:**

- международными антидопинговыми программами, документами международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте.

ПК-6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

**знать:**

- современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;
- планы антидопинговых мероприятий.

**уметь:**

- выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности.

**владеть:**

- выбор целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;
- выбор формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;
- проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;
- разработка и распространение методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций.

В результате освоения дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» слушатель должен:

**знать:**

- антидопинговые правила;
- основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски;
- планы антидопинговых мероприятий.

**уметь:**

- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;
- планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**владеть:**

- навыками проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;
- навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами;
- навыками консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- навыками проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств.

Успешное освоение дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Д/05.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>6</b>
Вид промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость	в часах	18
	в зачетных единицах	0,5

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	Международное законодательство, направленное на борьбу с допингом в спорте: Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Изучение положений Всемирного антидопингового кодекса. Развитие российского антидопингового законодательства. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: основные причины принятия, ключевые положения в части борьбы с допингом	ОПК-11

<p>Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте</p>	<p>Список запрещенных субстанций и методов. Критерии включения в Список тех или иных субстанций и методов. Вопросы терапевтического использования лекарственных субстанций и методов. Скрытые угрозы приема БАД. Ответственность спортсмена за применение допинга: российское и международное законодательство. Расследование случаев возможного нарушения антидопинговых правил. Временное отстранение и дисквалификация: понятие, сроки, апелляция. Завершение спортивной карьеры.</p>	<p>ПК-6</p>
---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	10	4	2					4
Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте	8				4	2		2

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	Международное законодательство, направленное на борьбу с допингом в спорте: Конвенция против	2

	<p>применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Изучение положений Всемирного антидопингового кодекса.</p>	
	<p>Развитие российского антидопингового законодательства. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: основные причины принятия, ключевые положения в части борьбы с допингом</p>	2
	<p>Понятие и классификация пулов тестирования. Система АДАМС. Информация о местонахождении спортсмена. Понятие «Одночасовой интервал». Организация процедуры тестирования, отбора, транспортировки и анализа проб у спортсмена для допинг-контроля. Обработка результатов проб допинг-контроля</p>	2
<p>Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте</p>	<p>Список запрещенных субстанций и методов. Критерии включения в Список тех или иных субстанций и методов. Вопросы терапевтического использования лекарственных субстанций и методов. Скрытые угрозы приема БАД</p>	2*
	<p>Ответственность спортсмена за применение допинга: российское и международное законодательство. Расследование случаев возможного нарушения антидопинговых правил.</p>	2*

	Временное отстранение и дисквалификация: понятие, сроки, апелляция. Завершение спортивной карьеры	
	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена. Допинг и аддиктивное (зависимое) поведение	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	Понятие и классификация пулов тестирования. Система АДАМС. Информация о местонахождении спортсмена. Понятие «Одночасовой интервал». Организация процедуры тестирования, отбора, транспортировки и анализа проб у спортсмена для допинг-контроля. Обработка результатов проб допинг-контроля	2
Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена. Допинг и аддиктивное (зависимое) поведение.	2*

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2

Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте	Подготовка к практическим дистанционным занятиям		Беседа, опрос	
Подготовка и написание итогового теста	Перечень вопросов для подготовки к итоговому тесту		Зачет (итоговое тестирование)	4

Форма текущего контроля: тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей. Форма промежуточной аттестации: зачёт

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе Google-test. Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

### Вопросы теста:

1. Что является нарушением антидопинговых правил?
  - наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
  - использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
  - хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;
  - отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
  - фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;
  - любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
  - всё вышеперечисленное.
2. В каких видах спорта используется допинг - агонисты рецепторов эритропоэтина:
  - силовых;
  - скоростно-силовых;
  - на выносливость.
3. Последствия нарушений антидопинговых правил включают:
  - аннулирование - отмена результатов спортсмена в определенном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие наград, очков и призов;
  - временное отстранение - недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в любых соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях;
  - дисквалификация - отстранение в связи с нарушением

антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования, связанного со спортивной деятельностью;

- финансовые последствия - финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;

- публичное обнародование или публичная отчетность - распространение или обнародование информации для широкой общественности.

4. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя спортсмена?

- никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля.

- только врач команды.

- это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.)

5. Принцип «файр-плей» включает в себя:

- уважение к сопернику;

- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;

- уважение к правилам и решениям судей;

- равные шансы для всех спортсменов;

- самоконтроль спортсмена;

- всё вышперечисленное.

6. Выберите: кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?

- спортсмены, входящие в пул (список) тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации.

- только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях.

- спортсмены, планирующие отъезд за пределы России.

7. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов):

- не реже одного раза в год;

- один раз в пять лет;

- запрещенный список не изменялся с 2003 года.

8. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- столько, сколько посчитает необходимым спортсмен.

- если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной.

- столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.

9. Для чего был создан антидопинговый кодекс?

- чтобы оказывать давление на спортсмена.

- уравнивать всех спортсменов в соревновательных условиях.

- ограничивать участие определенных спортсменов в соревнованиях.

10. Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?

- это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами
- это список субстанций и методов, запрещенных для использования только несовершеннолетними спортсменами
- это перечень препаратов, запрещенных для использования на территории России

11. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

- да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу
- нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил
- да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время.

12. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?

- нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества.
- нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны.
- да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

13. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

- спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;
- в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;
- в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

14. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля:

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля;
- право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных;
- право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК;
- всё вышеперечисленное.

15. К педагогическим средствам повышения спортивной работоспособности относится:

- массаж;
- рациональное питание и режим;
- психологическая подготовка;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- физиотерапевтические методы.

16. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

- возвращение в спорт после травмы;
- неудача на последних соревнованиях;

- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- неуверенность в себе;
- пренебрежением рисками для здоровья;
- давление окружающих;
- всё вышеперечисленное.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Нормативно-правовые акты**

1. Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, г. Страсбург
2. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Утверждена Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 г.
3. Федеральный закон от 27 декабря 2006 года № 240-ФЗ «О ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
6. Приказ Минтруда России от 18 февраля 2016 г. № 73Н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».
7. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 879 «О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации».

### **6.2 Основная литература**

1. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник для вузов / Г.А. Макарова. – М, 2013. – 480 с.

### **6.3 Дополнительная литература**

1. Грецов, А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методические рекомендации / А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 50 с.
2. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. FISU-2015. Режим доступа: [http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\\_Textbook\\_-Russian-2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-Russian-2015.pdf)
3. Лунёва, Н. В. Допинг-контроль: учебно-методическое пособие / Н.В. Лунёва [и др.]. – Курск: КГУ, 2014. – 121 с.
4. Бадрак, К.А. Теоретические и практические подходы в области

противодействия допингу в спорте / К.А. Бадрак //Адаптивная физическая культура. – 2013. – №1 (53). – С. 19-22.

5. Макарова, Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.

#### **6.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»: Режим доступа: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона,

сетевого подключения к системе Интернет.

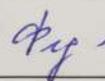
Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

#### **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчик:

За.кафедрой спортивной медицины  
и адаптивной физической культуры  
д.п.н., доцент  
Федорова Н.И.



Рабочая программа дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



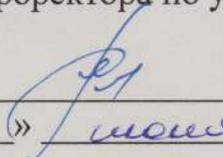
## 2.4.10 Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

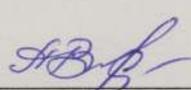
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

### Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является подготовки слушателя к самостоятельному решению задач профессиональной деятельности в качестве тренера по избранному виду спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее вариативной части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам, итоговая форма контроля – экзамен.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1
Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК-1

Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования	ПК-11
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста,

в частности, планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки

**знать:**

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательных организациях общего и дополнительного образования.

**уметь:**

- планировать учебно-воспитательный и тренировочный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и внеучебного времени;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся.

**владеть:**

- составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов.

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

**знать:**

- основы теории избранного спорта и ее прикладные аспекты;
- особенности построения процесса спортивной подготовки в

избранном виде спорта;

- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле, планы восстановительных мероприятий в избранном виде спорта;
- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, том числе по общей физической и специальной подготовке;
- методика обучения и совершенствования техники и тактики, правила техники безопасности при их выполнении.

**уметь:**

- отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на этапах многолетней спортивной подготовки;
- отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по избранному виду спорта.

**владеть:**

- навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла.

ПК-11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования

**знать:**

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта (группе видов спорта);
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

**уметь:**

- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
- составлять плановую и отчетную документацию;
- проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

**владеть:**

- построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической

культуры, групп ОФП, спортивных секций).

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» слушатель должен:

**знать:**

- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта);
- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в виде спорта (группе видов спорта);
- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов в виде спорта (группе видов спорта).

**уметь:**

- использовать методы оценки подготовленности занимающегося;
- анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности;
- выявлять и анализировать физическую, техническую и тактическую подготовленность спортсменов или спортивной команды в виде спорта (группе видов спорта) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;
- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе видов спорта);
- варьировать параметрами тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий).

**владеть:**

- оценкой личностно-психических качеств и функциональных свойств занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определением степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов в экстремальных условиях и устойчивости к сбивающим факторам;
- составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства;
- проверкой выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- контролем периодических и текущих результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации.

Успешное освоение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	Д/02.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>34</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		12
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>22</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (ПЗ)		14
Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>36</b>
Вид промежуточной аттестации		экзамен
Общая трудоемкость	в часах	72
	в зачетных единицах	2,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Раздел 1. Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений)	Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта). Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Федеральный стандарт спортивной подготовки	ОПК-1
Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов избранном виде спорта (группе видов спорта)	Средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Модельные характеристики спортсменов. Медицинские, возрастные и	ПК-1

	<p>психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>Контроль подготовленности спортсменов. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности подготовки юных спортсменов, квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки.</p>	
<p>Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований избранном виде спорта (группе видов спорта)</p>	<p>Показатели контроля и оценки результативности соревновательного процесса. Целеполагание и разработка плана подготовки к соревнованиям.</p> <p>Тактическое моделирование соревновательной деятельности</p>	<p>ПК-1 ПК-11</p>

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
<p>Раздел 1. Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений)</p>	14				2	4		8

Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов избранном виде спорта (группе видов спорта)	52				6	22		24
Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований избранном виде спорта (группе видов спорта)	6	2						4

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений)	Современное состояние и представительство в международном спортивном и олимпийском движении избранного вида спорта (группы видов спорта)	2*
	Значение терминологии в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Общая характеристика спортивных дисциплин в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов избранном виде спорта (группе видов спорта)	Основные принципы, заложенные в Федеральный стандарт спортивной подготовки, в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Особенности совершенствования техники спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта). Современные подходы к совершенствованию технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Модельные характеристики и медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*

Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований избранном виде спорта (группе видов спорта)	Соревнования и их место в системе подготовки спортсменов. Методика составление календаря соревнований. Организация соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта). Разработка положения соревнований, составление сметы, формирование и организация работы судейской бригады. Составление графика соревновательных дней	2
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений)	Значение терминологии в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Общая характеристика спортивных дисциплин в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов избранном виде спорта (группе видов спорта)	Практическое наполнение Федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Особенности планирования процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Современные средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Особенности требований к технике двигательных действий спортсмена в зависимости от критериев оценки соревновательной деятельности	2*
	Особенности и значение тактического моделирования соревновательной деятельности в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Особенности требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Особенности применения средств контроля подготовленности спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

	Практические показатели учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Особенности подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Особенности подготовки женщин-спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Особенности влияния вне тренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Современное состояние избранного вида спорта (группы видов спорта), терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	4
Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	12
Подготовка и сдача экзамена	Перечень вопросов для экзамена		Экзамен	20

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.

**Общие требования к качеству устного ответа (критерии) на экзамене и шкала оценки:**

Уровень и критерии освоения компетенций	Оценка	
<p><i>Высокий уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа</p>	5 баллов	отлично
<p><i>Базовый уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности. Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	4 балла	хорошо

<p><i>Пороговый уровень:</i> Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения. Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	3 балла	удовлетворительно
<p>Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.</p>	2 и менее баллов	неудовлетворительно

### Вопросы к экзамену:

1. Характеристика избранного вида спорта (группы видов спорта) как одного из средств и методов физического воспитания населения.
2. Избранный вид спорта (группа видов спорта) в Олимпийской программе.
3. Средства, применяемые в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта) (краткая характеристика каждого из них).
4. Краткая характеристика отдельных дисциплин в избранном виде спорта (группе видов спорта).
5. Значение специальной терминологии в избранном виде спорта (группе видов спорта). Требования, предъявляемые к специальной терминологии.
6. Способы образования и правила применения терминов. Правила условных сокращений. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта (группе видов спорта).
7. Классификация спортивной деятельности в избранном виде спорта (группе видов спорта) (по видам двигательной активности, правилам оценки соревновательной деятельности, представительстве в международном календаре и др.).
8. Классификации упражнений в избранном виде спорта (группе видов спорта).

9. Типы и организация занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта).
10. Занятия избирательной и комплексной направленности в избранном виде спорта (группе видов спорта).
11. Значение разминки в избранном виде спорта (группе видов спорта).
12. Общая структура тренировочного занятия в избранном виде спорта (группе видов спорта).
13. Основные параметры тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) на различных этапах спортивного мастерства в избранном виде спорта (группе видов спорта).
14. Способы рационального моделирование нагрузки для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени за счет варьирования параметров тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, специализированность, частота тренировочных занятий) в избранном виде спорта (группе видов спорта).
15. Особенности содержания спортивной тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта).
16. Цель, задачи, средства, методы и принципы подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).
17. Построение подготовки спортсменов в течение года в избранном виде спорта (группе видов спорта).
18. Принципы построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла в избранном виде спорта (группе видов спорта).
19. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).
20. Принципы составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства.
21. Средства и методы контроля выполнения занимающимися плановых заданий и достижение значений показателей, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальными планами подготовки.
22. Особенности методики технической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).
23. Цели и задачи технической подготовки и их особенности в избранном виде спорта (группе видов спорта).
24. Методы технической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).
25. Реализация дидактических принципов при обучении упражнениям.
26. Этапы технической подготовки при обучении и совершенствовании двигательных действий в избранном виде спорта (группе видов спорта).
27. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и

тактики в избранном виде спорта (группе видов спорта).

28. Способы оценки и анализ технической подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

29. Определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам в избранном виде спорта (группе видов спорта).

30. Способы управления действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта).

31. Специальные физические качества спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).

32. Сила и методика ее развития в избранном виде спорта (группе видов спорта).

33. Скоростные способности и методика их развития в избранном виде спорта (группе видов спорта).

34. Выносливость и методика ее развития в избранном виде спорта (группе видов спорта).

35. Ловкость и методика ее развития в избранном виде спорта (группе видов спорта).

36. Гибкость и методика ее развития в избранном виде спорта (группе видов спорта).

37. Личностно-психические качества и способности занимающихся к достижению высших спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (группе видов спорта).

38. Способы формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации.

39. Средства мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающихся к спортивным достижениям в избранном виде спорта (группе видов спорта).

40. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря в избранном виде спорта (группе видов спорта).

41. Виды травм. Правила оказания доврачебной помощи при травмах в избранном виде спорта (группе видов спорта).

42. Причины возникновения травм на занятиях в избранном виде спорта (группе видов спорта).

43. Профилактика травматизма на занятиях в избранном виде спорта (группе видов спорта).

44. Страхование и помощь как мера предупреждения травм и методы подготовки к упражнениям в избранном виде спорта (группе видов спорта).

45. Организационные особенности проведения допинг-контроля в избранном виде спорта (группе видов спорта).

46. Средства контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий (в том числе фармакологического и медицинского характера).

47. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

48. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015.– 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. Режим доступа: <https://nnpck.kz/images/docs/2022/pedagogam>.

2. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика): методические рекомендации; составители канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

3. Общая организация велосипедного спорта как вида спорта: учебное пособие / авторы: М.М. Ковылин; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Е.Н. Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Г.М. Мартынов; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма – Москва: РГУФКСИТ, 2010. – 178 с.

4. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6.

5. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт. Человек, 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9500180-3-9. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682603>

6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.]; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. Режим доступа: [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_18502.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18502.pdf).

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со

следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

к.п.н., доцент Васильева З.В.

д.п.н., доцент Родин А.В.

к.п.н., профессор Куделин А.Б.

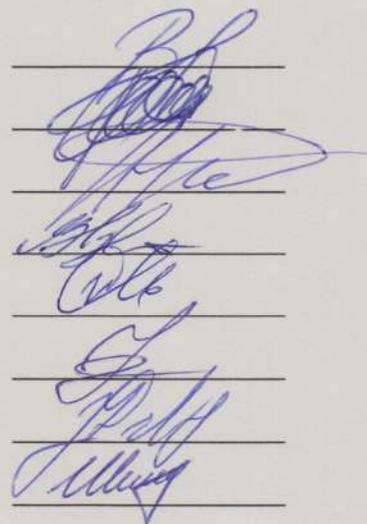
к.п.н., профессор Воскресенский М.В.

к.п.н., доцент Силованова И.М.

к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

к.п.н., доцент Дарданова Н.А.

ст.преподаватель Шляхтин В.А.



Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 2023 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



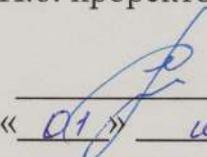
**2.4.11 Рабочая программа по дисциплине «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

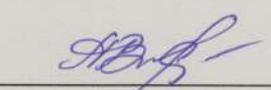
  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» является подготовки слушателя к самостоятельному решению задач профессиональной деятельности в качестве тренера по избранному виду спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее вариативной части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика избранного вида спорта и судейство соревнований в избранном виде спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачет.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	ОПК-5
Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-2

ОПК-1. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**знать:**

- технику спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта;
- средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта;
- средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;
- воспитательные возможности занятий избранного вида спорта;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.

**уметь:**

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач;
- распределять на протяжении занятия средства избранного вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений избранного вида спорта;
- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств избранного вида спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать тренировочный процесс, процессы обучения и воспитания;
- оценивать качество выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в избранном виде спорта, подбирать приемы и средства для их устранения.

**владеть:**

- выполнение и демонстрация основных двигательных действий в избранном виде спорта;
- владения техникой избранного вида спорта на уровне выполнения

контрольных нормативов;

- проведение учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

ПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)

**знать:**

- основные теоретические положения, методы и методики тренировки, использование средств восстановления в подготовке и спортивном совершенствовании спортсменов;

- основы организации и проведения тренировочных занятий и соревнований с различными поло-возрастными и квалификационными группами.

**уметь:**

- планировать и корректировать параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий, методики восстановления) для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени;

- моделировать в тренировке ситуации соревновательного режима.

**владеть:**

- методикой построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;

- 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 видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;

- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.

В результате освоения дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» слушатель должен:

**знать:**

- содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта;

- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта;

- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов и спортивной команды в избранном виде спорта.

**уметь:**

- анализировать данные оценки морфологического статуса, функциональной и психологической подготовленности;
- анализировать техническую подготовленность занимающихся;
- выявлять специализированные физические качества спортсменов и спортивной команды в избранном виде спорта;
- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени;
- использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики ведущих спортсменов и спортивных команд.

**владеть:**

- методами оценки состояния спортсмена на основании собранной информации о личностно-психических качествах, способностях занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определением степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам;
- составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства.
- методикой контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки.

Успешное освоение дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6

D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>22</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		10
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		12
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		
В том числе:		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>14</b>
Вид промежуточной аттестации		зачёт
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в избранном виде спорта (группе	Общая структура планирования и анализа тренировочного процесса, факторы ее определяющие. Особенности планирования нагрузки на различных этапах совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в	ОПК-1

видов спорта)	избранном виде спорта (группе видов спорта). Планирование и анализ циклов подготовки	
Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта). Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок	ОПК-1 ПК-2
Раздел 3. Методика проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Методы подготовки. Эффективность различных методов и особенности их использования в избранном виде спорта (группе видов спорта) для развития различных физических качеств. Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (группе видов спорта). Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий	ПК-2

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в избранном виде спорта (группе видов спорта)	10	2	4					4

Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	10	4	2					4
Раздел 3. Методика проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	16	4	6					6

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Характеристика нагрузок, применяющихся в избранном виде спорта (группе видов спорта). Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов. Общая структура планирования и анализа тренировочного процесса, факторы ее определяющие. Особенности планирования нагрузки на различных этапах совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта). Планирование и анализ циклов подготовки	2
	Макроструктура процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Оценка психологической подготовленности. Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок	4
	Спортивный талант: прогноз и реализация в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

Раздел 3. Методика проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Методы подготовки. Эффективность различных методов и особенности их использования в избранном виде спорта (группе видов спорта). Совершенствование способностей к реализации физических качеств. Методика улучшения отдельных двигательных способностей в избранном виде спорта (группе видов спорта). Общие основы построения разминки в избранном виде спорта (группе видов спорта). Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий	2
	Основы развития физических качеств в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Закономерности развития физических качеств в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Система подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Построение программ занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Макроструктура процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Спортивный талант: прогноз и реализация в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
Раздел 3. Методика проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Закономерности развития физических качеств в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Система подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Построение программ занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям			2
Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Раздел 3. Методика проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	2
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	8

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачёта. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Планирование тренировочного процесса спортсменов в макроструктуре.
2. Анализ объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).
3. Характеристика избранного вида спорта (группы видов спорта).
4. Основы терминологии в избранном виде спорта (группе видов спорта).
5. Специфические принципы планирования подготовки спортсменов.
6. Виды физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).
7. Тесты для определения физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).
8. Тренажеры и блочные устройства в избранном виде спорта (группе видов спорта).
9. Характеристика техники выполнения упражнений в избранном виде спорта (группе видов спорта).
10. Разминка в избранном виде спорта (группе видов спорта).
11. Общая структура тренировочных занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта).
12. Занятия избирательной и комплексной направленности в избранном виде спорта (группе видов спорта).
13. Типы и организация занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта).
14. Методологические аспекты планирования нагрузок в избранном виде спорта (группе видов спорта).
15. Документы, разрабатываемые руководящим и тренерско-преподавательским составом организации осуществляющей спортивную подготовку.
16. Документы, организации осуществляющей спортивную подготовку отражающие динамику спортивных достижений занимающихся.
17. Особенности планирования групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий на этапе (предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в избранном виде спорта (группе видов спорта).

18. Организация работы по индивидуальным планам на этапе предварительной подготовки (начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в избранном виде спорта (группе видов спорта).

19. Особенности планирования медико-восстановительных мероприятий на этапе предварительной подготовки (начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в избранном виде спорта (группе видов спорта).

20. Программы педагогического тестирования и медицинского контроля в избранном виде спорта (группе видов спорта).

21. Особенности планирования участия в соревнованиях. Соподчиненность планирования учебно-тренировочного процесса и графика спортивных соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта).

22. Особенности предварительного и основного этапа организации учебно-тренировочных сборов на выезде. Планирование образовательной, воспитательной, спортивно-тренировочной, восстановительно-рекреационной, оздоровительной деятельности в избранном виде спорта (группе видов спорта).

23. Психолого-педагогические и организационно-методические особенности организации инструкторской и судейской практики у учащихся организации, осуществляющей спортивную подготовку.

24. Процесс решения педагогических задач в условиях многолетнего планирования: «направленность по отношению к высшему спортивному мастерству»; «преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп» и другие педагогические задачи в избранном виде спорта (группе видов спорта).

25. Содержание деятельности тренера на этапе предварительной подготовки: условный характер периодизации учебного процесса; требования к разносторонней физической и функциональной подготовке; обучение занимающихся технике выполнения физических упражнений; формирование двигательных навыков и умений; дальнейшее совершенствование двигательного анализатора; овладение основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов; формирование технико-тактического арсенала в избранном виде спорта (группе видов спорта).

26. Особенности планирования годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет: длительность подготовительного периода, применяемые средства ОФП; направленность на повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; повышение уровня специальной физической работоспособности в избранном виде спорта (группе видов спорта).

27. Каковы особенности планирования подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла на конкретном этапе (спортивной подготовки) в избранном виде спорта (группе видов спорта).

28. Содержание втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, специально-подготовительных, модельных, подводящих, восстановительных,

соревновательных, «ударных» микроциклов на этапе углубленной спортивной специализации в избранном виде спорта (группе видов спорта).

29. Особенности деятельности тренера при воспитании: а) силовых способностей; б) двигательных-координационных способностей; в) скоростных качеств; г) выносливости; е) гибкости у занимающихся на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

30. Методика организации образовательного материала по технико-тактической подготовке в структуре учебно-тренировочных занятий у занимающихся на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

31. Раскройте процесс планирования содержания тактической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

32. Деятельность тренера по организации восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях домашнего проживания спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).

33. Комплекс обследования спортсмена, позволяющего оценить состояние здоровья спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта).

34. Содержание врачебного контроля за спортсменами. Особенности изменения расписания, объемов учебно-тренировочных занятий, каковы особенности его организации в структуре спортивной подготовки.

35. Особенности педагогической оценки позиции «соответствие годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития».

36. Признаки перенапряжения и организация учебно-тренировочных занятий, если у нескольких спортсменов выявлены данные признаки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

37. Влияние личности тренера на формирование культуры организации и самоорганизации ведущей деятельности в избранном виде спорта (группе видов спорта).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015.– 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. Режим доступа: <https://nnpcfk.kz/images/docs/2022/pedagogam>.

2. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта

(легкая атлетика, тяжелая атлетика): методические рекомендации; составители канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

3. Общая организация велосипедного спорта как вида спорта: учебное пособие / авторы: М.М. Ковылин; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Е.Н. Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Г.М. Мартынов; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма – Москва: РГУФКСИТ, 2010. – 178 с.

4. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6.

5. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт. Человек, 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9500180-3-9. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682603>

6. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.]; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. Режим доступа: [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_18502.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18502.pdf).

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и

подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

к.п.н., доцент Васильева З.В.

д.п.н., доцент Родин А.В.

к.п.н., профессор Куделин А.Б.

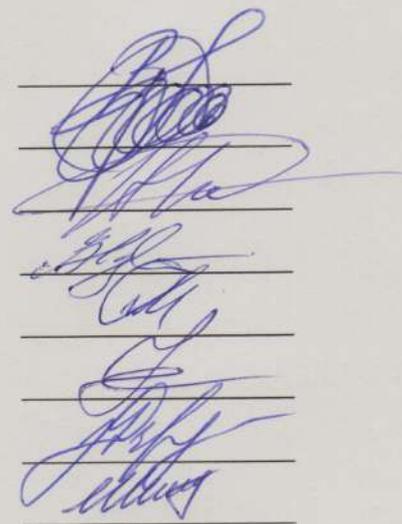
к.п.н., профессор Воскресенский М.В.

к.п.н., доцент Силованова И.М.

к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

к.п.н., доцент Дарданова Н.А.

ст.преподаватель Шляхтин В.А.



Handwritten signatures of the authors, corresponding to the list of names on the left, each placed on a horizontal line.

Рабочая программа дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



Handwritten signature of the chair, placed on a horizontal line.

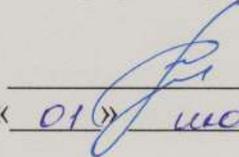
**2.4.12 Рабочая программа по дисциплине «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

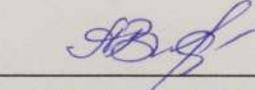
  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.

Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
ПЕРЕДОВЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИОННЫЕ  
МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

Смоленск 2023 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» является подготовки слушателя к самостоятельному решению задач профессиональной деятельности в качестве тренера по избранному виду спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее вариативной части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика избранного вида спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачет.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-2

Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-4
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------

ПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)

**знать:**

- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- современные положения, методы и методики тренировки, использование средств восстановления в подготовке и спортивном совершенствовании спортсменов;
- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта).

**уметь:**

- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени;
- управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований;
- использовать современные техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд.

**владеть:**

- на основании собранной информации оценивать личностно-психические качества, способности занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований;

ПК-4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного

пола и возраста

**знать:**

- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- типовые (модельные) характеристики спортсменов и передовые методики тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

**уметь:**

- анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсменов высокой квалификации;
- анализировать данные оценки морфологического статуса, функциональной и психологической подготовленности;
- анализировать техническую подготовленность;
- выявлять специализированные физические качества спортсменов и спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта).

**владеть:**

- определять степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам.

В результате освоения дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» слушатель должен:

**знать:**

- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта);
- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта).

**уметь:**

- анализировать данные оценки морфологического статуса, функциональной и психологической подготовленности;
- анализировать техническую подготовленность;
- выявлять специализированные физические качества спортсменов,

спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта);

- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени;
- использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
- систематизировать, моделировать и применять в тренировке лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд.

**Владеть:**

- оценкой на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства;
- контролем результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- оценкой результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- построением индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- обеспечение роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта);
- формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.

Успешное освоение дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5

D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		4
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		<b>10</b>
В том числе:		
Лекции (Л)		4
Практические занятия (ПЗ)		6
Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>20</b>
Вид промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в избранном виде	Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта). Актуальные направления теоретических и практических исследований в	ПК-4

спорта (группе видов спорта)	избранном виде спорта (группе видов спорта)	
Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Изменение методических подходов спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта). Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий. Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки	ПК-2
Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Использование современных средств спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта) Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта). Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся избранным видом спорта (группой видов спорта) на различных этапах подготовки	ПК-2 ПК-4

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	12	2	2		2			6
Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	10		2		2			6
Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	14		2			4		8

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Актуальные направления теоретических и практических исследований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
	Использование современных средств спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2
Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	История развития избранного вида спорта (группы видов спорта) и изменение методических подходов в спортивной подготовке	2*
	Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий	2
Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся избранным видом спорта (группой видов спорта) на различных этапах подготовки	2*
	Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки	2

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Использование современных средств спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2

Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий	2
Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся избранным видом спорта (группой видов спорта) на различных этапах подготовки	2*
	Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки	2

*Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий*

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	4
Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	4

Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	6
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	6

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачёта. Допуском к зачету является доклад/эссе по предложенной тематике.

Оценка выставляется по результатам устного ответа.

**Примерный перечень тем докладов/эссе для зачёта (конкретный вид спорта по выбору обучающегося)**

1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по избранному виду спорта (группе видов спорта).
2. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта (группе видов спорта).
3. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

**Общие требования к качеству доклада/эссе (критерии) и шкала оценки выполнения задания**

№ п/п	Критерии оценки	Оценка			
		2	3	4	5
1.	Соответствие содержания доклада/эссе заявленной теме	2	3	4	5
2.	Степень раскрытия темы (доклад/эссе содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
3.	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников)	2	3	4	5

	информации, приведение различных точек зрения по раскрываемой теме)				
4.	Логичность, структурированность и грамотное построение текста доклада/эссе, связность изложения материала	2	3	4	5
5.	Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	2	3	4	5
6.	Наличие и качество (обоснованность, содержательность, грамотность, художественный уровень) иллюстративных материалов	2	3	4	5
7.	Умение держаться перед группой (стойка, осанка, уверенность в действиях, выбор места для сообщения, рациональность перемещений, жестикуляции и т.д.)	2	3	4	5
8.	Культура речи, владение голосом (тон, громкость, эмоциональность)	2	3	4	5
Средний балл		3.0 и более зачтено; 2.9 и менее			

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015.– 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.

### 6.2 Дополнительная литература

1 Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. Режим доступа: <https://nnpcfk.kz/images/docs/2022/pedagogam>.

2 Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта

(легкая атлетика, тяжелая атлетика): методические рекомендации; составители канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

3 Общая организация велосипедного спорта как вида спорта: учебное пособие / авторы: М.М. Ковылин; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Е.Н. Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Г.М. Мартынов; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма – Москва: РГУФКСиТ, 2010. – 178 с.

4 Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6.

5 Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт. Человек, 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9500180-3-9. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682603>

6 Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.]; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. Режим доступа: [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_18502.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18502.pdf).

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным

подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

к.п.н., доцент Васильева З.В.

д.п.н., доцент Родин А.В.

к.п.н., профессор Куделин А.Б.

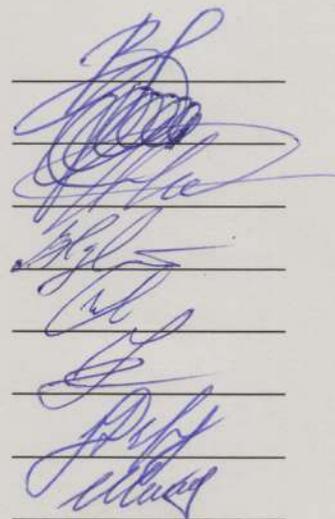
к.п.н., профессор Воскресенский М.В.

к.п.н., доцент Силованова И.М.

к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

к.п.н., доцент Дарданова Н.А.

ст.преподаватель Шляхтин В.А.



Рабочая программа дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023г. протокол № 2.

Председатель методического совета

и.о. проректора по учебной работе

к.соц.н., доцент

Дьячук И.А.



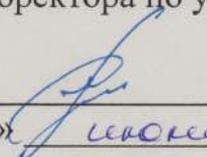
**2.4.13 Рабочая программа по дисциплине «Судейство соревнований в избранном виде спорта»**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

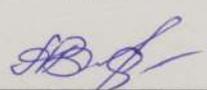
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
**СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер

Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» является формирование у слушателей знаний по судейству спортивных соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта), приобретение и закрепление практических умений и навыков в судействе соревнований, а также формирование у слушателей необходимых компетенций.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Дисциплина «Судейство соревнований в избранном виде спорта» является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», относится к ее вариативной части и направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Дисциплина «Судейство соревнований в избранном виде спорта» реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе обучения слушателем знания необходимы для освоения таких дисциплин, как теория и методика избранного вида спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Судейство соревнований в избранном виде спорта» имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – зачет.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований	ОПК-17
Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-5

ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований

**знать:**

- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;
- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;
- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта,
- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- антидопинговое законодательство Российской Федерации.

**уметь:**

- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;
- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу.

**владеть:**

- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

ПК-5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта)

**знать:**

- правила соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта), нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;
- виды и организацию соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта);

- состав судейской коллегии в избранном виде спорта (группе видов спорта) и функции отдельных спортивных судей.

**уметь:**

- организовывать и проводить судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта);

- определять справедливость судейства;

- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;

- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

**владеть:**

- подготовки положения о соревновании;

- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;

- участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта).

В результате освоения дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» слушатель должен:

**знать:**

- нормативные документы, отражающие вопросы организации и проведения соревнований;

- требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;

- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований, принятые международными федерациями по виду спорта;

- правила соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта), нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов и званий;

- права и обязанности спортсменов, перечень обязанностей судей;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на соревнованиях.

**уметь:**

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе о соревновательной деятельности, принимать решения и совершать действия в соответствии с правилами соревнований;

- составлять календарный план спортивных соревнований;

- составлять планирующую и отчетную документацию по организации и проведению соревнований;

- соблюдать правила техники безопасности при проведении соревнований;

- разбирать спорные и не урегулированные правилами вида спорта ситуации;

- оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины

несовершенства и представлять их спортсмену и организатору соревнований.

**владеть:**

- иметь опыт судейства соревнований в различных должностях;
- распределять задачи и обязанности в соответствии со знаниями и опытом членов судейской коллегии.

Успешное освоение дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	Д/04.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>4</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	2
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	2
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>	<b>16</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	12
Семинары (С)	

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>16</b>
Вид промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов, тем дисциплины

Таблица 4 – Название разделов, тем и их краткое содержание

Тема	Краткое содержание	Формируемые компетенции
Раздел 1. Общая теория проведения соревнований	Значение соревнований для роста мастерства спортсменов. Виды и характер соревнований. Планирование соревнований в цикле подготовки. Методика составления календаря спортивно-массовых мероприятий. Положение о соревнованиях и методика его составления. История становления и основные положения правил соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта). Права и обязанности спортсмена. Состав судейской коллегии для соревнований различного уровня. Права и обязанности судей	ОПК-17
Раздел 2. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Предварительная работа по проведению соревнований. Организационный комитет и его функции. Комплектование судейской коллегии. Проведение соревнований (заседание судейской коллегии, открытие соревнований, работа судейской коллегии, закрытие)	ПК-5

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Раздел 1. Общая теория проведения соревнований	18				4	6		8
Раздел 2. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	18	2	2			6		8

В таблице 5.1 представлены темы занятий с применением интерактивных технологий.

Таблица 5.1 – Темы занятий с применением интерактивных технологий

№раздела, темы дисциплины	Наименование интерактивного занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Общая теория проведения соревнований	Соревнования, их место в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта (группе видов спорта)	2*
	Методика составления календаря спортивно-массовых мероприятий и положения на отдельно взятые соревнования	2*
	Составление календаря спортивно-массовых мероприятий	2*
	Составление положения о соревнованиях. Основные разделы и содержание положения.	2*
	Правила соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта). Основные разделы и их содержание	2*
Раздел 2. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта)	2
	Виды и характер соревнований	2*
	Оргкомитет и его работа. Обязанности и работа судей, их взаимодействие	2*
	Деловая игра «Судьи и их обязанности»	2
	Оформление документов соревнований	2*

В таблице 5.2 представлены темы практических занятий

Таблица 5.2 – Темы практических занятий

№раздела, темы дисциплины	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Общая теория проведения соревнований	Составление календаря спортивно-массовых мероприятий	2*
	Составление положения о соревнованиях. Основные разделы и содержание положения.	2*
	Правила соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта). Основные разделы и их содержание	2*
Раздел 2. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Виды и характер соревнований	2*
	Оргкомитет и его работа. Обязанности и работа судей, их взаимодействие	2*
	Деловая игра «Судьи и их обязанности»	2
	Оформление документов соревнований	2*

Примечание: 2\* - занятия, проводимые с использованием дистанционных образовательных технологий

### 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

В таблице 6 представлены виды, формы контроля, наименование заданий, темы для самостоятельной работы слушателей по дисциплине.

Таблица 6 – Содержание самостоятельной работы слушателей

№ раздела, темы дисциплины	Вид и наименование самостоятельной работы слушателя	Срок выполнения	Форма контроля	Трудоемкость в часах
Раздел 1. Общая теория проведения соревнований	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	4
Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в избранном виде спорта (группе видов спорта)	Подготовка к практическим очным занятиям		Беседа, опрос	4
Подготовка и сдача зачета	Перечень вопросов для зачета		Зачет	8

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью - 2 балла

частично - 1 балл

отсутствует - 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачету:

1. Спортивный судья, его права и обязанности.
2. Классификация судей по виду спорта.
3. Права и обязанности членов коллегии судей.
4. Коллегия судей по виду спорта и условия их формирования?
5. Численный состав районной и городской коллегии судей по виду спорта? Их права и обязанности.
6. Структура членов коллегии судей по виду спорта.
7. Основное содержание работы президиума коллегии судей.
8. Учет судейской коллегии по виду спорта.
9. Основное содержание положений о соревнованиях?
10. Смета и ее содержание для проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта?
11. Особенности организации и проведения церемониалов.
12. Отчётная документация и ее содержание для проведения различных соревнований по виду спорта.
13. Всероссийский реестр видов спорта.
14. Положение о спортивных судьях по виду спорта.
15. Современные методы планирования и организации спортивно-массовых мероприятий.
16. Порядок подготовки и проведения спортивно-массовых соревнований.
17. Особенности подготовки и проведения соревнований различного уровня (чемпионаты, первенства, кубки, матчевые встречи, фестивали и т.д.,

соревнования на плоскостных открытых сооружениях и в закрытых помещениях и т.д.).

18. Подготовка мест проведения спортивно-массовых мероприятий различного уровня.

19. Работа секретариата. Ведение судейской документации. Координация работы с пресс-центром. Использование ЭВМ в профессиональной работе членов коллегии судей.

20. Обеспечение порядка и безопасности на соревнованиях различного уровня.

21. Прав и обязанности технического делегата соревнований по виду спорта

22. Медицинское обеспечение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература**

1. Гуреева, Е.А. Оценка эффективности организации и проведения крупных спортивных соревнований: монография / Е.А. Гуреева, И.В. Солнцев. – Москва: Русайнс, 2015. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-0153-6. – URL: <https://book.ru/book/926210>

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 103 с. – ISBN 978-5-534-11446-1. Режим доступа: <https://urait.ru/book/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-voleybol-mini-futbol-456644>

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. Режим доступа: <https://nnpcfk.kz/images/docs/2022/pedagogam>.

2. Общая организация велосипедного спорта как вида спорта: учебное пособие / авторы: М.М. Ковылин; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Е.Н. Шупикова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Г.М. Мартынов; Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма – Москва: РГУФКСИТ, 2010. – 178 с.

3. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6.

4. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник; сост.: А.В. Царик; Паралимп. ком. России. – М.: Советский спорт, 2011. – 240 с.

5. Степанов, В.В. Правила соревнований по легкой атлетике в вопросах и ответах: учебное пособие / В.В. Степанов; СПбГАФК. – СПб., 1996. – 39 с.

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Для освоения дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» необходимы следующие программные продукты:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Пакет прикладных программ «Microsoft Office»

Подключения к системе Интернет и использование одного из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Требования к рабочему месту преподавателя: операционная система Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет

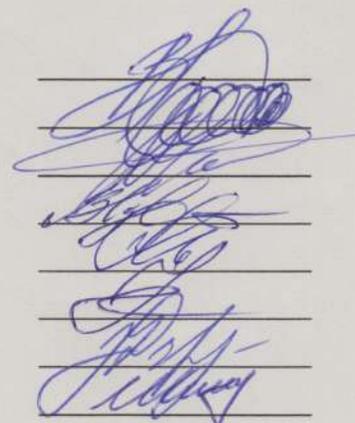
Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» слушатели часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Судейство соревнований в избранном виде спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовленности слушателей к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа слушателей распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы слушатель может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Слушатель может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Разработчики:

к.п.н., доцент Васильева З.В.  
 д.п.н., доцент Родин А.В.  
 к.п.н., профессор Куделин А.Б.  
 к.п.н., профессор Воскресенский М.В.  
 к.п.н., доцент Силованова И.М.  
 к.п.н., доцент Усачева С.Ю.  
 к.п.н., доцент Дарданова Н.А.  
 ст.преподаватель Шляхтин В.А.



Рабочая программа дисциплины «Судейство соревнований в избранном виде спорта» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
 и.о. проректора по учебной работе  
 к.соц.н., доцент  
 Дьячук И.А.



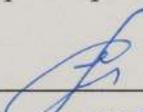
## 2.4.14 Рабочая программа по практике

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Факультет дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе

  
И.А. Дьячук  
« 01 » июня 2023 г.

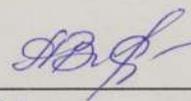
УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.А. Обвинцев  
« 01 » июня 2023 г.



Декан ФДО ФГБОУ ВО «СГУС»

  
А.В. Мазурина  
« 01 » июня 2023 г.

## Рабочая программа по практике

**Дополнительная  
профессиональная программа  
профессиональной подготовки**

Спортивная подготовка по виду  
спорта (группе видов спорта)

**Профессиональный стандарт  
Удостоверяет право слушателя на  
ведение профессиональной  
деятельности в сфере  
Форма обучения**

Тренер  
  
Физической культуры и спорта  
Очная с применением  
дистанционных образовательных  
технологий

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью практики является формирование у слушателей практических умений и навыков проведения занятий по избранному виду спорта (группе видов спорта), их применение в реальных условиях профессиональной деятельности, формирования профессиональных компетенций в области спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре дополнительной профессиональной программы

Практика является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», направлена на формирование в процессе обучения у слушателя общепрофессиональных и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

Практика реализуется в соответствии с учебным планом и позволяет использовать полученные навыки, знания и научно-методические подходы в обеспечении спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Полученные в процессе практики практические умения и навыки необходимы слушателю для освоения приобретения опыта самостоятельного проведения занятий в избранном виде спорта (группе видов спорта).

Рабочая программа по практике имеет трудоемкость, равную 1 зачетной единице, итоговая форма контроля – защита практики.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-2
Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования	ПК-11

ПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)

**знать:**

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- воспитательные возможности занятий избранным видом спорта (группой видов спорта);
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- специфику деятельности специалиста по избранному виду спорта (группе видов спорта) в различных сферах физической культуры и спорта.

**уметь:**

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по избранному виду спорта (группе видов спорта) с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта (группе видов спорта) в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию избранного вида спорта (группы видов спорта);
- распределять на протяжении занятия средства избранного вида спорта (группы видов спорта) с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать основные двигательные действия избранного вида спорта (группы видов спорта), специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений избранного вида спорта (группы видов спорта);
- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств

избранного вида спорта (группы видов спорта), определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;

- оценивать качество выполнения упражнений в избранном виде спорта (группе видов спорта) и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в избранном виде спорта (группе видов спорта), подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по избранному виду спорта (группе видов спорта).

**владеть:**

- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в избранном виде спорта (группе видов спорта);
- владения техникой избранного вида спорта (группой видов спорта) на уровне выполнения контрольных нормативов;
- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (группе видов спорта) по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

ПК-5. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования

**знать:**

- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах.

**уметь:**

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (группе видов спорта) с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта (группе видов спорта);

- определять задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта (группе видов спорта) в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.

**владеть:**

- планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (группе видов спорта);
- оставления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).

В результате прохождения практики слушатель должен:

**знать:**

- технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе видов спорта);
- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта);
- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики по виду спорта (группе видов спорта);
- содержание спортивной тренировки по виду спорта (группе видов спорта);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов (спортивной команды) в виде спорта (группе видов спорта);
- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта;
- порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки;
- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- содержание и техники комплексного контроля уровня физической

и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке.

**уметь:**

- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени;
- использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;
- варьировать параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсмена (спортивных команд);
- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности;
- использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося.

**владеть:**

- методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства;
- методикой контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- оценкой результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- проверкой выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки;
- контролем выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке;
- проведением тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;
- контролем безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники,

оборудования и инвентаря;

- формированием у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- мониторингом и методикой контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- правилами использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений;
- подбором показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- руководством действиями занимающегося во время выполнения тестирования;
- регистрацией и фиксацией контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- анализом фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- аналитической обработкой собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.

Успешное прохождение практики готовит слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5
		Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6

	спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	C/03.6
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>36</b>
Вид промежуточной аттестации		зачет
Общая трудоемкость	в часах	36
	в зачетных единицах	1,0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание видов учебной работы по этапам

Таблица 4 – Название этапов и их краткое содержание

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики (включая самостоятельную работу слушателей)	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Заполнение «Дневника практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации, осуществляющую спортивную подготовку и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками)	0,5	Запись в дневнике.
		Инструктаж по технике безопасности	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации, осуществляющую спортивную подготовку	1	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации, осуществляющую спортивную подготовку
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-	1	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния

		<p>тренировочных занятий) базовой организации, осуществляющую спортивную подготовку, спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Знакомство с контингентом прикрепленных групп</p>		<p>обследуемого объекта.</p> <p>Список занимающихся прикрепленных к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа</p>
3.	Основной этап	<p>Участие в работе педагогического или тренерского совета организации, осуществляющей спортивную подготовку. Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации, осуществляющей спортивную подготовку. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом</p>	2	<p>План работы педагогического или тренерского совета базы практики. Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.</p>
		<p>Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий в группах или индивидуально. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально</p>	8	<p>Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия</p>
		<p>Планирование и проведение спортивных мероприятий, проводимого в период практики на базе внешнего учреждения. Принять участие в</p>	6	<p>Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного</p>

		работе судей по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам спорта		мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной подготовленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту)	3	План мероприятий воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта	6	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся	4	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие	2	Составление и защита отчётной документации.

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия (час)			Дистанционные занятия (час)			СРС (час)
		лекции	практические занятия	семинары	лекции	практические занятия	семинары	
Практика	36							36

## 5.3 Формы контроля, оценочные средства и самостоятельная работа слушателей

### Перечень заданий по практике:

1. Разработать индивидуальный план работы на период практики.
2. Составить характеристику нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
6. Разработать конспекты занятий.
7. Провести самостоятельно не менее 3 занятий (направленных на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
8. Выполнить педагогический анализ 3 занятий, отобразить в отчете.
9. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтера) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы.
11. Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе). Предоставить в письменном виде /отобразить в отчете.

### Средства оценивания:

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

Форма текущего контроля: выполнение перечня заданий по практике.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Зачет по практике проводится при наличии заполненного дневника прохождения практики с положительной характеристикой руководителей практики на основании отчёта о проведенных мероприятиях с приложением сформированных материалов по заданиям практики.

### Критерии оценивания результатов прохождения практики:

«*Зачтено*» ставится при условии, что:

- изложение материалов полное, последовательное, грамотное;
- все задания по практике выполнены;
- содержание отчета в основном соответствует требованиям, установленным Программой практики;
- отчет сдан в установленный срок.

«*Не зачтено*» ставится при условии, что:

- изложение материалов неполное, бессистемное;
- программа практики не выполнена;
- существуют ошибки, содержание отчета не соответствует требованиям, установленным Программой практики;
- отчет не сдан в установленный срок.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

### 6.1 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 542. – ISBN 978-5-278-00833-0.

3. Официальные правила соревнований по выбранному виду спорта.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс]: учебник / Ю.К. Гавердовский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 368 с. – Режим доступа: <https://eJanbook.com/book/69824>

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>, ISBN 978-59500178-0-3.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.

4. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика / Г.В. Поваляева. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

5. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева [и др.]. – М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. – 236 с.

6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>.

### **6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины:

Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт журналов «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

EBSCO – универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний. Режим доступа: <http://search.epnet.com>.

РУКОНТ – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум. Режим доступа <https://rucont.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – межотраслевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека «Киберленинка». Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение практики**

Представляется в виде материально-технического обеспечения базы практики, доступа в организацию, проводящую спортивную подготовку для

проведения занятий, обследования, тестирования и соревнований. Базы оборудованы спортивными и тренажерными залами, бассейном и другими помещениями, необходимыми для занятий.

Для проведения занятий лекционного типа необходима учебная аудитория, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудованием для презентации учебного материала по дисциплине;

#### 8. Методические рекомендации по организации прохождения практики

Организация и учебно-методическое руководство практикой осуществляются отделом практики, профориентации и трудоустройства выпускников ФГБОУ ВО «СГУС». Обучающиеся самостоятельно выбирают базы для прохождения практики или направляются по запросу организации. Научно-методическое руководство практикой слушателей в организации осуществляет начальник отдела практики, профориентации и трудоустройства выпускников. Непосредственное руководство практикой слушателей осуществляет руководитель практики от организации. Он обеспечивает условия для выполнения программы и индивидуального задания, консультирует по возникшим вопросам. По окончании практики проверяет дневник и отчет по практике и оценивает работу слушателя. Отчет по практике составляется по основным разделам программы с учетом индивидуального задания в зависимости от базы практики.

Разработчик:

Начальник Центра карьеры  
учебно-методического управления ФГБОУ ВО «СГУС»  
к.п.н., доцент,  
Язынина Н.Л.



---

Рабочая программа практики рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от «25» мая 2023г. протокол № 2.

Председатель методического совета  
и.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



---



## 1. Цель итоговой аттестации

**Целью итоговой аттестации** является установление уровня развития и освоения слушателем соответствующих компетенций и качества его подготовленности для ведения нового вида деятельности в сфере физической культуры и спорта в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519), а также выявление уровня готовности и способности обеспечивать спортивную подготовку на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области спорта.

## 2. Место итоговой аттестации в структуре дополнительной профессиональной программы

Итоговая аттестация является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», направлена на итоговый контроль сформированных у слушателя знаний, умений и навыков и определение готовности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с учебным планом и позволяет произвести контроль полученных навыков, знаний и научно-методических подходов для обеспечения спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа итоговой аттестации имеет трудоемкость, равную 1,5 зачетным единицам, итоговая форма контроля – защита итоговой аттестационной работы.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК-1
Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-2

Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся	ПК-3
Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-4
Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта)	ПК-5
Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ПК-6
Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки	ПК-7
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся	ПК-8
Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие	ПК-9
Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач	ПК-10
Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования	ПК-11
Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов	ПК-12
Способен применять средства, методы спортивной тренировки	ПК-13
Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности	ПК-14
Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	ПК-15

Тренер должен иметь представление:

– о роли и месте спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;

- об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники;
- о проектировании, строительстве, эксплуатации объектов физкультурно-спортивной деятельности, затратах и источниках финансирования;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчёта необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
- об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда специалиста физической культуры и спорта;
- о закономерностях формирования профессионализма;
- о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды, об опасных и чрезвычайных ситуациях среды обитания природного, техногенного и социального происхождения;
- о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности.

*должен знать:*

- эстетические, нравственные и духовные ценности спорта;
  - дидактические закономерности физического воспитания;
  - о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
  - анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы спортивной подготовки;
  - методы и организацию комплексного контроля в спорте;
  - методы организации и проведения тренировочных занятий с различными группами населения;
  - основы методической деятельности в сфере спорта;
  - о биологической природе и целостности организма человека; анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;
  - о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
  - о функциональных нарушениях и их коррекции в разные периоды онтогенеза;
  - научно-теоретические и прикладные основы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
  - о сущности и содержании профессиональной деятельности тренера.
- должен уметь:*
- осуществлять тренировочный процесс с учетом возраста, этапа

подготовки, избранного вида спорта;

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения и в спортивной подготовке для различных контингентов спортсменов;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий:

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурных занятий с использованием инструментальных методов;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

- формировать потребности в занятиях спортом детей и взрослых, их физическую активность и здоровый стиль жизни;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных тренировочных занятий с лицами различного возраста;

- в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми видами спортивной деятельности;

- оказать первую помощь при несчастных случаях и травмах в процессе выполнения физических упражнений;

- осуществлять анализ результативности и эффективности тренировочного процесса, его корректировка.

*должен владеть навыками (иметь практический опыт):*

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе спортивной тренировки;

- техникой речи (профессиональным языком) в процессе спортивной тренировки, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать, аргументировано обосновывать различные положения;

- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов спортивной тренировки;

- средствами и методами формирования навыков здорового образа жизни, умений использовать физические упражнения, гигиенические и

природные факторы с целью оздоровления и физического совершенствования.

Успешное прохождение итоговой аттестации свидетельствует о готовности слушателя к выполнению следующих трудовых функций (таблица 2):

Таблица 2 – Перечень трудовых функций

Код	Обобщенная трудовая функция (ОТФ)	Трудовая функция (ТФ)	Код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
		Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Комплектование групп занимающихся	В/01.5
		Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5
		Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	С/01.6
		Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6
		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6

D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	D/01.6
		Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
		Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	D/04.6
		Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	D/05.6

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
<b>Дистанционные занятия (всего)</b>		
В том числе: Лекции (Л) Практические занятия (ПЗ) Семинары (С)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>50</b>
Итоговая аттестация		4
Общая трудоемкость	в часах	54
	в зачетных единицах	1,5

#### 5. Допуск к итоговой аттестации

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие

учебный план дополнительной профессиональной программы, разработанной в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

## **6. Обеспечение работы итоговой аттестационной комиссии**

Для обеспечения работы итоговой аттестационной комиссии секретарь ИАК готовит следующие документы:

- приказы о составе итоговой аттестационной комиссии;
- приказы об утверждении тем итоговых аттестационных работ и назначении научных руководителей;
- приказы о допуске слушателей к итоговой аттестации;
- зачетно-экзаменационные ведомости;
- протоколы заседаний итоговых аттестационных комиссий по приему защиты итоговых аттестационных работ и присвоению квалификации.

## **ПОРЯДОК ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

### **Цели проведения защиты ИАР**

Итоговая аттестационная работа – это самостоятельное, логически завершённое исследование, направленное на решение актуальной научно-практической задачи, и представляет собой изложение основ законченного самостоятельно проведённого научного исследования, посвященного решению конкретной практической задачи.

В изложении содержания работы, анализируются актуальные проблемы в области теории и методики физического воспитания и спорта, раскрываются основы содержания и технологии физкультурно-спортивной деятельности. Формулируемые положения и полученные научные результаты, отражающие суть решения поставленных в исследовании задач, подкрепляются фактическим материалом, полученным в ходе проведенного эксперимента.

Защита итоговой аттестационной работы имеет своей целью:

- оценку способности слушателей, опираясь на полученные знания, умения и сформированные навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения;
- проверку подготовленности слушателя к дальнейшей профессиональной деятельности в соответствии с перечнем планируемых результатов освоения ДПП ПП.

## **Сроки проведения защиты ИАР**

Защита итоговой аттестационной работы проводится в сроки, установленные календарным учебным графиком.

## **Структура Итоговой аттестационной работы и требования к ее содержанию**

Итоговая аттестационная работа представляется в печатном виде, на русском языке. ИАР должна иметь четкую структуру и включать в себя введение, 2-3 главы, выводы, список использованной литературы, при необходимости – приложения.

Текст работы начинается с титульного листа. На следующей странице дается оглавление работы с перечислением написанных глав, параграфов, разделов, приложений с указанием страниц.

Итоговая работа должна быть выполнена на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: левое - 30 мм, верхнее, и нижнее, правое - 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Оглавление должно включать все заголовки, имеющиеся в работе. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, четкой, последовательно и точно отражать ее внутреннюю логику.

Во введении автор должен обосновать актуальность, цели и задачи проекта. В главах работы автор раскрывает содержание планирования и подготовки мероприятия, анализирует его проведение и результаты, наиболее значимые проблемы и способы их решения.

Тематика проекта должна соответствовать направленности профессионального модуля. Итоговая аттестационная работа оформляется в соответствии с требованиями к оформлению научных и учебных работ. Все листы работы, начиная с введения, нумеруются. Нумерация страниц должна быть сквозной.

Список литературы (20-25 источников) также необходимо включать в сквозную нумерацию. Каждый из разделов ИАР начинается с новой страницы. В начале каждого заголовка ставится соответствующий номер.

Итоговые аттестационные работы могут включать различные графические иллюстрации (карты, графики, схемы, таблицы, рисунки, фотоиллюстрации и т.п.). Они размещаются сразу же после ссылки на них в тексте работы, а при большом количестве их можно помещать в приложениях. Каждая иллюстрация сопровождается подписью. Допускаются приложения к ИАР в виде аудио-, видео- и др. материалов, мультимедийных презентаций и т.п. Слушателю предоставляется право выбора темы ИАР. Научный руководитель определяется организацией в зависимости от выбранной слушателем темы проекта и с учетом пожеланий слушателя. Контроль за ходом исследования осуществляют научный руководитель.

Тема итоговой аттестационной работы и научный руководитель

утверждаются приказом образовательного учреждения. Все изменения и уточнения в формулировке темы и в руководстве ИАР утверждаются приказом ректора.

Руководителем может быть выдано задание на Итоговую аттестационную работу установленного образовательной организацией. В этом задании обозначается тема и ее цель и задачи, перечень подлежащих разработке вопросов (план работы), указывается календарный план поэтапного выполнения Итоговой аттестационной работы, возможные консультанты по различным разделам работы, срок сдачи слушателем законченной работы, дата выдачи задания. Задание подписывается слушателем и руководителем. Контроль за ходом исследования осуществляет научный руководитель.

В заключение отзыва научный руководитель формулирует свое мнение о выполненной работе, о рекомендации ее к защите, но не предлагает конкретной оценки.

Выпускник имеет право ознакомиться с отзывом научного руководителя на свою работу до процедуры защиты.

ИАР подлежат обязательному рецензированию. В рецензии на ИАР должны быть освещены следующие вопросы:

- соответствие работы избранной теме,
- ее актуальность,
- полнота охвата использованной литературы,
- качество оформления ИАР и стиля изложения материала;
- рекомендации об использовании результатов работы в соответствующей сфере деятельности.

В рецензии также отмечаются недостатки работы, если таковые имеются. При выполнении ИАР выпускники должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углубленные знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

Порядок оформления и представления в экзаменационную комиссию Итоговой аттестационной работы

ИАР в завершённом виде представляется научному руководителю, который проверяет её, составляет письменный отзыв и решает вопрос о допуске слушателя к защите, делая об этом соответствующую запись на титульном листе работы.

В отзыве характеризуется не сама ИАР, а процесс работы над ней. Отзыв содержит указания на:

- соответствие работы избранной теме
- актуальность избранной темы;
- полнота охвата использованной литературы
- соответствие результатов ИАР поставленным цели и задачам;
- степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, их достоверность и степень научной новизны, значение для

теории и практики,

- качество оформления ИАР и стиля изложения материала;
- сформированность исследовательских навыков слушателя;
- личный вклад автора в результаты работы.

Выполненная итоговая аттестационная работа и документация к ней должны быть подготовлены не позднее, чем за три дня до защиты, хранятся в структурном подразделении, осуществляющем переподготовку.

В случае если руководитель не считает возможным допустить слушателя к защите, защита итоговой аттестационной работы переносится на следующий год.

При выполнении ИАР слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углублённые знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

### **Процедура защиты итоговой аттестационной работы**

Согласно утвержденному календарному графику защита Итоговой аттестационной работы проводится на открытом заседании итоговой аттестационной комиссии (ИАК) с участием не менее двух третей ее состава (присутствие председателя ИАК или его заместителя обязательно).

Защита сопровождается мультимедийной презентацией, которая может включать название работы, оглавление, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

Председатель ИАК после открытия заседания объявляет о защите ИАР, указывает название работы, фамилии руководителя и предоставляет слово слушателю.

Слушатель делает краткое сообщение продолжительностью до 10 минут, в котором в сжатой форме обосновывает актуальность темы исследования, ее цели и задачи, излагает основное содержание работы по разделам, результаты исследования и выводы, обосновывает практическую значимость работы.

По окончании сообщения слушатель отвечает на вопросы. Вопросы могут задавать как члены комиссии, так и присутствующие на защите. Затем заслушивают выступление руководителя работы (при его отсутствии зачитывают отзыв). Далее слушателю предоставляется время для ответов на замечания, приведенные в отзыве, а также сделанные в ходе защиты членами ИАК. Продолжительность защиты ИАР составляет не менее 15 минут.

Результаты защиты обсуждаются на закрытом заседании АК и оцениваются простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов мнение председателя является решающим. Члены АК оценивают результаты работы и деятельность слушателя во время ее защиты.

Члены итоговой аттестационной комиссии оценивают ИАР и профессиональные и коммуникативные навыки слушателя во время ее защиты. Оценка выполнения задания осуществляется по следующим критериям:

Критерии, признаки	Признак не проявляется	Проявляется частично	Проявляется в полной мере
1. Грамотность постановки задач, их соответствие заданию	0	1	2
2. Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	0	1	2
3. Соответствие поставленным задачам и соблюдение методической последовательности (логичность) упражнений	0	1	2
4. Полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета)	0	1	2
5. Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание упражнений	0	1	2
6. Чёткость формулировок, соблюдение специальной терминологии			
7. Выделение наиболее важных деталей техники упражнений	0	1	2
8. Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	0	1	2
9. Полнота и всесторонность указания дозировки упражнений	0	1	2
10. Правильность расположения текста по графам конспекта	0	1	2
Максимальный балл		10	20

Итоговая оценка ставится на основе оценки ИАР по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале. Шкала соответствия итоговой оценки количеству набранных баллов:

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Балльная шкала	20-18	17-15	14-12	<12

**Оценка «отлично»** выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне и в полной мере отвечающую следующим структурным и содержательным требованиям:

- актуальность, практическая значимость избранной проблемы;
- полнота и завершенность проведенного проекта;
- структурная логичность и качество оформления работы, включая демонстрационные и иные материалы;
- достаточность и современность библиографии.

**Оценка «хорошо»** выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне. Но, вместе с тем, она характеризуется отдельными непринципиальными по своему характеру погрешностями и неточностями:

- в содержании и изложении материала;
- в анализе используемой научной литературы;
- интерпретации данных;
- формулировке обобщений и выводов;
- в недостаточной полноте и четкости ответов на вопросы и замечания, заданные членами АК.

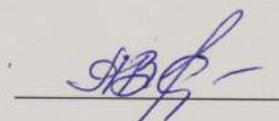
**Оценка «удовлетворительно»** выставляется за итоговую аттестационную работу, в которой наличествуют:

- определенные недостатки логического плана при изложении данных;
- относительно произвольная интерпретация результатов, формулировка обобщений и выводов;
- отсутствие достаточно убедительной и обоснованной аргументации в ответах на поставленные в ходе защиты вопросы, неспособность логически защищать свои позиции.

**«Неудовлетворительно»** оценивается итоговая аттестационная работа, которая характеризуется:

- неактуальностью исследования по избранной тематике;
- содержит серьезные методологические, теоретические, структурно-логические и иного рода ошибки или просчеты;
- включает в себя большой объем данных из других источников (плагиат) и мало содержит собственных результатов исследования;
- защита работы не подкрепляется правильными и аргументированными ответами на вопросы членов АК.

Разработчик:  
к.п.н., доцент  
Мазурина А.В.



Рабочая программа итоговой аттестации рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 20 23 г. протокол № 2 .

Председатель методического совета  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.



### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

№ п/п	Наименование учебных дисциплин	Освоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен владеть
<b>Базовые дисциплины</b>					
1	Биомеханика	ОПК-14 ПК-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию биомеханики;</li> <li>- кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения;</li> <li>- виды движений;</li> <li>- биомеханические основы двигательных качеств;</li> <li>- биомеханические основы спортивно-технического мастерства;</li> <li>- основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками биомеханических исследований и контроля в физическом воспитании и спорте</li> </ul>
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	ОПК-4 ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность и социальную значимость педагогической профессии;</li> <li>- основные понятия, цель и задачи психологии, предметные области психологии;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями педагогического и психологического контроля и коррекции;</li> <li>- приемами общения, личной педагогической техникой</li> </ul>

			<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий</li> </ul>	<p>построении и планировании занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их</li> </ul>	
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	ОПК-1 ОПК-13 ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения трудовой деятельности;</li> <li>- анатомические, физиологические и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза;</li> <li>- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания физиологии при организации работы со спортсменами;</li> <li>- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей;</li> <li>- анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий для наиболее рационального построения тренировочных циклов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки и наблюдения за состоянием физического здоровья занимающихся;</li> <li>- методами оценки морфологического и функционального состояния организма занимающихся;</li> <li>- способами нормирования и контроля нагрузок в процессе занятий;</li> <li>- методами и приемами профилактики нарушения осанки, зрения, переутомления, стресса</li> </ul>

			<p>(ЦНС) с анализаторами;</p> <p>- об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках</p>	<p>- использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</p> <p>- использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося</p>	
4	<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина</p>	<p>ОПК-10 ПК-4 ПК-8</p>	<p>- санитарные и гигиенические правила и нормы, организация учебного и тренировочного процесса, методы, профилактики травматизма;</p> <p>- технику оказания первой помощи</p>	<p>- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p>- использовать в процессе спортивной подготовки средства и</p>	<p>- медико-биологическими и психологическими основами и технологиями тренировки в избранном виде спорта, санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>

				методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола спортсменов, применять спортивный массаж	
5	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	ОПК-16 ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать законодательные инициативы;</li> <li>- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов;</li> <li>- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности;</li> <li>- навыками организации физкультурных мероприятий и спортивных соревнований</li> </ul>
6	Теория и методика физической культуры и спорта.	ОПК-1 ОПК-3 ПК-1 ПК-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и понятия физической культуры и спорта в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>- проблемы, вызовы и тенденции развития современного спорта;</li> <li>- средства спортивной тренировки и методы выполнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;</li> <li>- планировать подготовку спортсменов соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- методами определения соотношения величины нагрузки и отдыха.</li> <li>- средствами спортивной тренировки и методами выполнения упражнений;</li> <li>- навыками формирования содержания</li> </ul>

			<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;</li> <li>- особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике;</li> <li>- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;</li> <li>- сенситивные периоды в развитии вида спорта, включая его специфику</li> </ul>	<p>и модельных показателей на весь многолетний период;</p> <p>подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление);</p> <p>подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена);</li> <li>- избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры;</li> <li>- классифицировать физические упражнения: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.;</li> <li>- реализовывать принципы обучения в спорте в</li> </ul>	<p>тренировочного занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки;</li> <li>- навыками управления педагогическими средствами, величиной и направленностью тренировочной нагрузки</li> </ul>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки; - использовать средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств	
7	Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	ОПК-20	- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовки занимающегося; - назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности и занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание и техники комплексного	- использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической и функциональной подготовленности; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	- навыками регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося; - навыками анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающихся

			контроля уровня физической и функциональной подготовленности и занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке		
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	ОПК-3 ПК-12	<p>- методику физического воспитания и обучения базовым видам спорта;</p> <p>- профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта.</p> <p>- технику базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности и спортсменов;</p> <p>- составление методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый;</p> <p>- правила проведения соревнований по</p>	<p>- проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены;</p> <p>- проводить занятия по общей физической подготовке с использованием базовых видов спорта;</p> <p>- самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса</p> <p>- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх</p>	<p>- проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта;</p> <p>- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий из базовых видов спорта.</p> <p>- поддерживать учебную дисциплину во время занятия по базовым видам спорта;</p> <p>- разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, упражнений из гимнастики, легкой атлетики и плавания, объяснять суть</p>

			<p>базовым видам спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные средства оперативного контроля самочувствия занимающихся;</li> <li>- технику безопасности и средства профилактики травматизма при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием;</li> <li>- правила оказания первой помощи</li> </ul>		<p>упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</li> </ul>
9	Антидопинговое обеспечение спорта	ОПК-11 ПК-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- антидопинговые правила;</li> <li>- основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски;</li> <li>- планы антидопинговых мероприятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами;</li> <li>- навыками консультирования занимающихся по выполнению</li> </ul>

					антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; - навыками проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств
<b>Вариативные модули по выбору</b>					
10	Теория и методика избранного вида спорта.	ОПК-1 ПК-1 ПК-11	- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта); - типовые (модельные) и авторские методики тренировки в виде спорта (группе видов спорта); - технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов в виде спорта	- использовать методы оценки подготовленности занимающегося; - анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности; - выявлять и анализировать физическую, техническую и тактическую подготовленность спортсменов или спортивной команды в виде спорта (группе видов спорта) в	- оценкой личностно-психических качеств и функциональных свойств занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; - определением степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов в экстремальных условиях и устойчивости к

			(группе видов спорта)	соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки; - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе видов спорта); - варьировать параметрами тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	сбивающим факторам; - составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства; - проверкой выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; - контролем периодических и текущих результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки; - формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения
--	--	--	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					внимания и мобилизации
11	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	ОПК-1 ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта;</li> <li>- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов и спортивной команды в избранном виде спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать данные оценки морфологического статуса, функциональной и психологической подготовленности;</li> <li>- анализировать техническую подготовленность занимающихся;</li> <li>- выявлять специализированные физические качества спортсменов и спортивной команды в избранном виде спорта;</li> <li>- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации и занимающегося в заданный промежуток времени;</li> <li>- использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;</li> <li>- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики ведущих спортсменов и спортивных команд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки состояния спортсмена на основании собранной информации о личностно-психических качествах, способностях занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- определением степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам;</li> <li>- составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных</li> </ul>

					требований всех этапов спортивного мастерства. - методикой контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки
12	Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта	ПК-2 ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта);</li> <li>- типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта (группе видов спорта);</li> <li>- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта (группе видов спорта);</li> <li>- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать данные оценки морфологического статуса, функциональной и психологической подготовленности ;</li> <li>- анализировать техническую подготовленность ;</li> <li>- выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в избранном виде спорта (группе видов спорта);</li> <li>- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации и занимающегося в заданный промежуток времени;</li> <li>- использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;</li> <li>- систематизировать, моделировать и применять в тренировке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценкой на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- составлением плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства;</li> <li>- контролем результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной</li> </ul>

				лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд	подготовки; - оценкой результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося; - построением индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла; - обеспечение роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта); - формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; - мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям
13	Судейство соревнований в избранном виде спорта	ОПК-17 ПК-5	- нормативные документы, отражающие вопросы организации и проведения	- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе о соревновательной	- иметь опыт судейства соревнований в различных должностях; - распределять

			<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;</li> <li>- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований, принятые международными федерациями по виду спорта;</li> <li>- правила соревнований по избранному виду спорта (группе видов спорта), нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов и званий;</li> <li>- права и обязанности спортсменов, перечень обязанностей судей;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на соревнованиях</li> </ul>	<p>деятельности, принимать решения и совершать действия в соответствии с правилами соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять календарный план спортивных соревнований;</li> <li>- составлять планирующую и отчетную документацию по организации и проведению соревнований;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при проведении соревнований;</li> <li>- разбирать спорные и не урегулированные правилами вида спорта ситуации;</li> <li>- оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену и организатору соревнований</li> </ul>	<p>задачи и обязанности в соответствии со знаниями и опытом членов судейской коллегии</p>
14	Практика	ПК-2 ПК-11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе видов спорта);</li> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе видов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации и занимающегося в заданный промежуток времени;</li> <li>- использовать техники оценки подготовленности занимающегося,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной</li> </ul>

			<p>спорта);  - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики по виду спорта (группе видов спорта);  - содержание спортивной тренировки по виду спорта (группе видов спорта);  - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;  - технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов (спортивной команды) в виде спорта (группе видов спорта);  - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности и занимающегося;  - нормативы физической и функциональной подготовленности и занимающихся видом спорта;  - порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности и занимающихся в циклах тренировки;</p>	<p>соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;  - варьировать параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;  - систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсмена (спортивных команд);  - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности;  - использовать</p>	<p>подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства;  - методикой контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки;  - оценкой результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;  - проверкой выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки;  - контролем выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке;  - проведением тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовленности в</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности и занимающихся;</p> <p>- содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности и занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке</p>	<p>техники оценки физической подготовленности занимающегося</p>	<p>области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;</p> <p>- контролем безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;</p> <p>- формированием у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;</p> <p>- мониторингом и методикой контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;</p> <p>- правилами использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>приборов и средств измерений;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбором показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li><li>- руководством действиями занимающегося во время выполнения тестирования;</li><li>- регистрацией и фиксацией контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li><li>- анализом фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li><li>- аналитической обработкой собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий</li></ul>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной подготовки

В отношении соответствия результатов освоения ДПП ПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП ПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения - сформированные компетенции.

Согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП ПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: опрос, тестирование, защита эссе, контроль самостоятельной работы слушателей).

Так же, согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП ПП осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля.

Таблица – Перечень оценочных средств, применяемых для текущего и промежуточного контроля освоения ДПП ПП

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
<b><i>Устный опрос (УО)</i></b>		
<i>Собеседование</i>	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
<i>Зачет</i>	Преследует цель оценить работу обучающегося, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и	Перечень вопросов для зачета

	применять их к решению практических задач	
<i>Экзамен</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических занятий, а также форма проверки знаний, умений и компетенций обучающихся в соответствии с утвержденной программой	Перечень вопросов к экзамену / экзаменационные билеты
<b><i>Письменные работы (ПР)</i></b>		
<i>Тест, письменный ответ</i>	Система стандартизированных заданий, позволяющая оптимизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Направлена на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями	Перечень вопросов по темам (разделам) дисциплины / фонд тестовых заданий
<i>Контрольная работа</i>	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Является более сложной формой проверки	Комплект контрольных заданий по вариантам
<i>Рефераты</i>	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Рекомендуется применять при освоении вариативных (профильных) дисциплин	Темы рефератов
<b><i>Контроль с помощью технических средств и информационных систем (ТС)</i></b>		
<i>Обучающие тесты</i>	Предназначены для самоконтроля обучающегося и определения траектории обучения: в зависимости от ответов тестируемого ему будут предъявляться те или иные обучающие элементы	Фонд тестовых заданий

<i>Аттестующие тесты</i>	Могут использоваться как для проведения текущего контроля успеваемости в течение семестра, так и для проведения промежуточной и рубежной аттестации	Фонд тестовых заданий
<i>Электронный практикум</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических и лабораторных занятий - один из элементов информационной системы контроля. Включает алгоритм выполнения практических заданий и задач с представлением результатов в электронном виде	Фонд электронных практических заданий
<i>Электронная лекция</i>	Активный элемент системы дистанционного обучения Moodle позволяет сочетать теоретический материал и практические задания (тесты) в гибкой форме. Электронные лекции могут быть использованы для самостоятельного изучения новой темы, для сценариев или упражнений по моделированию/принятию решений; для различающегося контроля, с разными наборами вопросов	Перечень тем электронных лекций и практических заданий/вопросов
<b><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС)</i></b>		
<i>Кейс-метод</i>	Предусматривает решение кейс-задачи – проблемного задания, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Имитация реального события, сочетающая в целом адекватное отражение реальной действительности, вероятные материальные и временные затраты	Задания для решения кейс-задачи
<i>Деловая и/или ролевая игра</i>	Метод, предполагающий создание нескольких команд, которые соревнуются друг с другом в решении той или иной задачи. Совместная	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре

	<p>деятельность группы обучающихся и преподавателя (под управлением преподавателя) с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации.</p> <p>Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи</p>	
<p><i>Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты</i></p>	<p>Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.</p>	<p>Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов</p>
<p><i>Разноуровневые задачи и задания</i></p>	<p>Различают задачи и задания:</p> <p>а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения</p>	<p>Комплект разноуровневых задач и заданий</p>

<b>Контроль практических умений и навыков (ПН)</b>		
<i>Ситуационные задачи / практический зачет</i>	Средство проверки умений по решению профессионально-ориентированных ситуаций или задач; владения навыками организации и проведения различных мероприятий в сфере физической культуры и спорта (образовательных, воспитательных, оздоровительных и др.)	Комплект ситуационных задач
<i>Контрольное тестирование</i>	Средство проверки профессиональных умений и навыков обучающихся по повышению общей и специальной подготовленности.	Перечень контрольных нормативов/ тестов

Формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания по отдельной дисциплине (модулю) / практике представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме **защиты итоговой аттестационной работы**.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

## 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы профессиональной переподготовки обеспечена научно-педагогическими кадрами, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора имеющими базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимаются научной и научно-методической деятельностью.

Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, составляет не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников, имеющих ученую степень и ученое звание, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу составляет не менее 50 процентов.

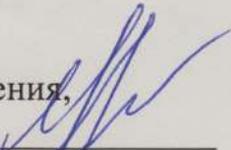
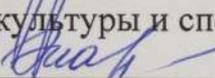
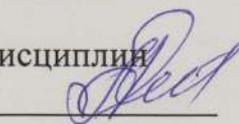
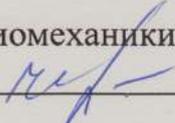
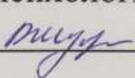
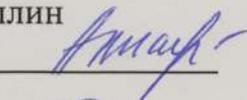
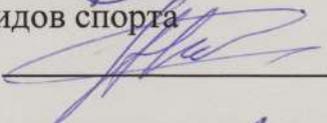
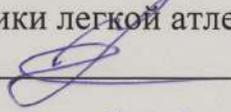
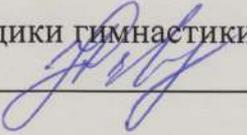
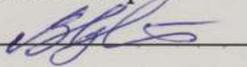
Доля работников из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой программы в общем числе работников, реализующих программу, составляет не менее 10 процентов.

№ п/п	Наименование дисциплины	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Биомеханика	Чернова В.Н.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
2.	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	Шукаева А.В.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
3.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	Бубненко О.М.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
4.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	Алоина О.С.	ст.преподаватель	ФГБОУ ВО «СГУС»
5.	Нормативно-правовые и социально-экономические основы физической культуры и спорта	Ефременкова И.А.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
6.	Теория и методика физической культуры и спорта	Булкова Т.М.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
7.	Цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	Алпацкая Е.В.	к.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»

8.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	Дарданова Н.А. Усачева С.Ю. Родин А.В. Куделин А.Б.	к.п.н., доцент к.п.н., доцент д.п.н., доцент к.п.н., профессор	ФГБОУ ВО «СГУС»
9.	Антидопинговое обеспечение спорта	Федорова Н.И.	д.п.н., доцент	ФГБОУ ВО «СГУС»
10.	Теория и методика избранного вида спорта	Воронов В.С. Родин А.В. Куделин А.Б. Воскресенский М.В. Перепекин В.А. Дарданова Н.А. Усачева С.Ю. Шляхтин В.А.	д.п.н., профессор д.п.н., доцент к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., доцент к.п.н., доцент ст.преподаватель	ФГБОУ ВО «СГУС»
11.	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Воронов В.С. Родин А.В. Куделин А.Б. Воскресенский М.В. Перепекин В.А. Дарданова Н.А. Усачева С.Ю. Шляхтин В.А.	д.п.н., профессор д.п.н., доцент к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., доцент к.п.н., доцент ст.преподаватель	ФГБОУ ВО «СГУС»
12.	Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Воронов В.С. Родин А.В. Куделин А.Б. Воскресенский М.В. Перепекин В.А. Дарданова Н.А. Усачева С.Ю. Шляхтин В.А.	д.п.н., профессор д.п.н., доцент к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., доцент к.п.н., доцент ст.преподаватель	ФГБОУ ВО «СГУС»
13.	Судейство соревнований в избранном виде спорта	Воронов В.С. Родин А.В. Куделин А.Б. Воскресенский М.В. Перепекин В.А. Дарданова Н.А. Усачева С.Ю. Шляхтин В.А.	д.п.н., профессор д.п.н., доцент к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., профессор к.п.н., доцент к.п.н., доцент ст.преподаватель	ФГБОУ ВО «СГУС»
14.	Практика	Язынина Н.Л.	к.п.н., доцент, начальник отдела практики, профорientации и трудоустройства выпускников	ФГБОУ ВО «СГУС»
15.	Итоговая аттестация	Председатель ИАК Члены ИАК		

### 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной программы:

Разработчики программы:

- |                                                                                             |                                                                                      |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| начальник Центра карьеры<br>учебно-методического управления,<br>к.п.н., доцент              |    | Н.Л. Язынина       |
| декан факультета физической культуры и спорта<br>к.п.н., доцент                             |    | О.Ю. Жарова        |
| зав.кафедрой биологических дисциплин<br>д.б.н., профессор                                   |    | Т.М. Брук          |
| зав.кафедрой анатомии и биомеханики<br>к.п.н., доцент                                       |     | В.Н. Чернова       |
| зав.кафедрой педагогики и психологии<br>к.п.н., доцент                                      |    | А.В. Шукаева       |
| зав.кафедрой менеджмента<br>и естественно-научных дисциплин<br>к.п.н., доцент               |  | Е.В. Алпацкая      |
| зав.кафедрой теории и методики спортивных игр<br>д.п.н., доцент                             |   | А.В. Родин         |
| зав.кафедрой водных видов спорта<br>к.п.н., профессор                                       |  | А.Б. Куделин       |
| зав.кафедрой теории и методики легкой атлетики<br>к.п.н., доцент                            |  | С.Ю. Усачева       |
| зав.кафедрой теории и методики гимнастики<br>к.п.н., доцент                                 |  | Н.А. Дарданова     |
| зав.кафедрой туризма<br>и спортивного ориентирования<br>к.п.н., доцент                      |   | З.В. Васильева     |
| зав.кафедрой теории и методики<br>велосипедного и конькобежного спорта<br>к.п.н., профессор |  | М.В. Воскресенский |

и.о. зав.кафедрой теории и методики  
спортивных единоборств \_\_\_\_\_

В.А. Шляхтин

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

И.А. Ефременкова

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

И.М. Силованова

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и принята решением от « 25 » мая 2023 г. протокол № 2

Председатель методического совета  
И.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент  
Дьячук И.А.

