Мысенко Галина Владимировна
2025-05-22 16:32:35

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-методической работе
_____ Е.А. Павлов
_____ 2022 года

Рабочая программа дисциплины

АНАТОМИЯ И СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва - 2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчики:
Панасюк Т.В. – д.б.н., профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ,
Савченко Е.Л. – ст. преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей понимание основных анатомических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса;
- выработать навыки проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена;
- сформировать способность планировать содержание тренировочных занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

В учебном процессе подготовки слушателя дисциплина рассматривается в качестве базовой.

Структура программы дисциплины разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Анатомия и спортивная морфология» включает в себя следующие разделы:

1 раздел «Анатомия опорно-двигательного аппарата».

2 раздел «Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека».

3 раздел «Органы управления двигательной активности».

Данный курс тесно связан с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре.

Преподавание дисциплины «Анатомия и спортивная морфология» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной практики, самостоятельной внеаудиторной работы.

Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

– Общие основы анатомии человека

– Морфологические критерии спортивного отбора

Уметь:

– Использовать морфологические критерии спортивного отбора

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Оценка на основании собранной информации способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся

ПК 1.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

Знать:

– Общие основы анатомии человека

– Спортивная морфология

– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся

Уметь:

– Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся с учетом их анатомо-морфологических особенностей

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Спортивная морфология

– Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся

Уметь:

– Использовать при моделировании нагрузки анатомо-морфологических особенности занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся

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

Знать

– анатомо-морфологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

– методы анатомических исследований и анатомические термины;

– анатомию органов, систем и аппаратов, детали их строения, их основные функции;

– основы возрастной, конституционной, спортивной морфологии, основы полового диморфизма;

– пути организации гигиенических и оздоровительных мероприятий для укрепления здоровья человека.

Уметь

– планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся;

- проводить анатомический анализ статических положений и движений;

- обосновывать с анатомической точки зрения целесообразность и пользу того или иного упражнения;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся;

– навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся;

– анатомической терминологией;

– методами анатомических исследований;

– опытом проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 16 часов, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 6 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Анатомия опорно-двигательного аппарата**	**8**	**2**	**2**	**-**	**4**	
2.	1.1. Остеология и артрология	2		2	-	-	опрос
3.	1.2. Миология	2	2		-	4	реферат
4.	**Раздел 2. Анатомия органов систем обеспечения**	**4**	**2**	**2**	**-**	**-**	

[1] При наличии

	двигательной деятельности человека						
5.	2.1. Спланхнология. Общая анатомия внутренних органов	2	2	-	-	-	опрос
6.	2.2. Анатомия сердечно-сосудистой системы	2		2	-	-	опрос
7.	**Раздел 3. Органы управления двигательной активности**	**4**	**2**	**-**	**-**	**2**	
8.	3.1. Структуры мозга, участвующие в управлении движениями	4	2	-	-	2	опрос
9.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**
	Всего	**16**	**6**	**4**	**-**	**6**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Анатомия опорно-двигательного аппарата

Тема 1.1. Остеология и артрология

Практическое занятие – 2 часа

Остеология или учение о костях

Строение, функции и виды костной ткани. Остеон. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину. Классификация костей, примеры костей каждого вида. Общий план строения скелета человека. Функции скелета. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями. Строение ребра, виды ребер, их особенности. Общий план строения скелета конечностей. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок. Виды соединений между костями: синартрозы (непрерывные), гемиартрозы (полупрерывные), диартрозы (прерывные). Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения. Полупрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них. Форма сустава и движения вокруг осей. Общие и частные факторы подвижности в суставах.

Тема 1.2. Миология

Лекция – 2 часа

Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы. Брюшной пресс и его слабые места. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы. Функциональные группы мышц, обеспечивающие затяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Раздел 2. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека

Тема 2.1. Спланхнология. Общая анатомия внутренних органов

Лекция – 2 часа

Системы обеспечения движений. Пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная, половая, сердечно-сосудистая и лимфатическая системы человека. Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Полости тела и расположение органов в них. Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Интраперитонеальное, мезоперитонеальное и экстраперитонеальное расположение органов. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Этажи полости брюшины. Функциональное значение брюшины. Классификация внутренних органов. Общий план строения стенки полых органов. Соединительнотканный слой и его строение в связи с местоположением органа. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Расположение и строение мышечного слоя. Слизистая оболочка, зависимость ее строения от функций организма. Строение паренхиматозных органов, их подразделение на доли, сегменты, дольки.

Тема 2.2. Анатомия сердечно-сосудистой системы

Практическое занятие – 2 часа

Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции. Строение и функции сердца. Его изменение под влиянием физических нагрузок. Сердечный автоматизм. Строение стенки кровеносного сосуда. Сосуды эластического и мышечного типа. Капилляры. Круги кровообращения, их функции, связь с отделами сердца. Общий план строения артериальной системы. Правила хода артерий на конечностях. Ветвление артерий в полостях тела. Кровоснабжение мозга, обеспечение его надежности. Отличия венозной системы от артериальной. Формирование венозного русла, его отличие от артериального русла. Механизмы движения крови по венам. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Раздел 3. Органы управления двигательной активности

Тема 3.1. Структуры мозга, участвующие в управлении движениями

Лекция – 2 часа

Центральная и периферическая нервная система. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга. Отделы головного мозга. Их функции. Двигательные центры ЦНС. Роль мозжечка в поддержании равновесия. Связь между моторной и соматосенсорной областями коры. Спортивное двигательное действие. Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Чувствительные пути. Восходящие пути: латеральный и передний спинно-таламические пучки, тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинно-мозжечковые пути, спинно-покрышечный путь, бугорно-спинномозговой путь, бугорково-корковый путь.

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Красноядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение. Нисходящие пути от мозжечка, от ядер координации движений и равновесия.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 14-е. - М.: Спорт, 2018. - 623 с.: рис.

б) Дополнительная литература

1. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических специальностей высших учебных заведений / Сапин М.Р., Билич Г.Л. - М.: Высшая школа, 1989.

2. Морфология человека. / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - М.: Изд-воМГУ, 1990.

3. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических факультетов пед. университетов, институтов, пед. училищ, колледжей / Сапин М.Р., Брыксина З.Г. - М: Просвещение, Владос, 1995.

4. М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина Анатомия человека: атлас, М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС – 2005, 239с: цв. ил.

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

1. http://www.dic.academic.ru;
2. http://www.nedug.ru/library.
3. http://window.edu.ru
4. http://humbio.ru

5. http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
6. http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;
7. http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;
8. http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
9. http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;
10. http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;
11. http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;
12. http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
13. http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека
14. http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс
15. https://www.biodigital.com/ интерактивные трехмерные модели анатомии человека.
16. http://www.neuroanatomy.ca/stroke_model/cross_section_anatomy.html анатомия головного мозга в срезах
17. https://library.med.utah.edu/WebPath/HISTHTML/NEURANAT/NEURANCA.html

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проведение контрольных испытаний;
- письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Примерные вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Отделы и функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Общий план строения сустава.
10. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.

11. Факторы, укрепляющие сустав.
12. Классификация суставов.
13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
14. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
15. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
16. Виды работ, выполняемые мышцами.
17. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.
18. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
19. Строение мышцы как органа.
20. Классификация мышц.
21. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
22. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
23. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
24. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
25. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
26. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.
27. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
28. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
29. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.
30. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
31. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.
32. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.
33. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.
34. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.
35. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.
36. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.
37. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
38. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.
39. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

Темы рефератов

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера и различных ударов в боксе.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.

4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
7. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
8. Анатомический анализ стойки борца (вольная и греко-римская борьба).
9. Анатомический анализ стоек и движений в восточных единоборствах.
10. Анатомический анализ различных поз в йоге.
11. Анатомический анализ положений тела армрестлера.
12. Анатомический анализ разных положений тела в спортивных танцах.

План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:

I. Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

II. Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);
- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;
- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

III. Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

IV. Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;
- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);
- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

V. Особенности механизма внешнего дыхания.

Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;

- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

VI. Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

VII. Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

VIII. Выводы и практические рекомендации.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Анатомия опорно-двигательного аппарата

1. Что входит в понятие опорно-двигательного аппарата?
2. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
3. Строение кости как органа, ее рост в длину и в толщину.
4. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
5. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
6. Виды соединений между костями. Их примеры.
7. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
8. Классификация суставов. Форма сустава и движения вокруг осей.
9. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
10. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
11. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
12. Виды работы мышц. Дыхательные мышцы и брюшной пресс.

2. Анатомия внутренних органов

13. Понятие о полых и паренхиматозных органах, общий план их строения и функции.
14. Строение пищеварительной системы, изменение пищи в ее отделах.
15. Строение дыхательной системы, изменение воздуха в дыхательных путях, механизм газообмена в легких.
16. Строение мочевыделительной системы. Механизм образования мочи в почках. Строение нефрона.

3. Анатомия сердечно-сосудистой системы

17. Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции.
18. Строение и функции сердца. Сердечный автоматизм.
19. Общий план строения артериальной системы. Ход артерий на конечностях, в полостях тела, кровоснабжение мозга.
20. Отличия венозной системы от артериальной, роль системы воротной вены.
21. Строение и функции лимфатической системы.

4. Анатомия нервной системы

22. Строение и функции нервной ткани.
23. Центральная и периферическая нервная система.
24. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
25. Отделы головного мозга. Их функции.
26. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.

27. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-методической работе
_____ Е.А. Павлов
«21» декабря 2022 года

Рабочая программа дисциплины

БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва-2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчик:
Черемисинов В.Н., - к.б.н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - вооружить будущих тренеров знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов вовремя и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у слушателей правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочного процесса, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств спортсмена.

Задачи дисциплины заключаются в формировании у слушателей:

- правильного понимания сущности биохимических превращений в организме человека, лежащих в основе жизнедеятельности;
- понимания сущности биохимических процессов, обеспечивающих выполнение мышечной работы, их зависимости от особенности выполняемой работы, закономерностей протекания восстановительных процессов и процессов биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки;
- знаний о наиболее распространенных в практике спорта методах биохимического контроля и умений интерпретировать результаты биохимических исследований;
- навыков использования знаний, полученных в процессе изучения биохимии человека для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, построения тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочного процесса, решения вопросов рационального питания, использования дополнительных факторов повышения эффективности тренировочного процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

В учебном процессе подготовки слушателя дисциплина «Биохимия человека» обеспечивает углубленное понимание сути и механизмов адаптационной перестройки организма человека под влиянием систематический мышечной тренировки, взаимосвязи этой перестройки с особенностями выполняемой тренировочной работы, что позволяет более рационально строить тренировочный процесс. Знания, полученные в процессе изучения биохимии, могут быть использованы для повышения эффективности тренировочного процесса, ускорения восстановительных процессов и адаптации к систематическим тренировочным нагрузкам.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Биохимия человека» включает в себя следующие разделы:

1 раздел. Биохимия обмена веществ в организме человека.

2 раздел. Биохимические основы мышечной деятельности

Преподавание дисциплины «Биохимия человека» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы.

Завершается изучение дисциплины зачетом.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

– Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации

– Медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся

– Методики медико-биологического тестирования

– Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

– Химический состав организма человека и основных продуктов питания, сущность химических превращений, совершающихся с поступающими в организм продуктами питания и кислородом и роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма.

– Сущность биохимических превращений, обеспечивающих выполнение мышечной работы, зависимость биохимических превращений, характера и глубины происходящих химических изменений в организме от особенностей выполняемой работы;

– Сущность и закономерности протекания химических превращений, обеспечивающих восстановление организма после выполнения мышечной работы, пути воздействия на скорость биохимических процессов, обеспечивающих восстановление организма после мышечной работы;

– Закономерности адаптационных биохимических изменений под влиянием систематической тренировки, лежащих в основе совершенствования таких двигательных способностей человека, как сила, быстрота, выносливость, возможные пути воздействия на процессы биохимической адаптации;

– Особенности химических превращений и их регуляции в растущем организме и особенности влияния на эти процессы различных мышечных упражнений;

Уметь:

– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Давать комплексную оценку функциональной подготовленности занимающегося

– Использовать знания, получаемые в процессе изучения курса биохимии, для подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационализации построения тренировочного, для правильного подбора и использования средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы и биохимическую адаптацию под влиянием систематической тренировки, для решения вопросов рационализации питания при занятиях спортом;

– Подобрать адекватные поставленным задачам методы биохимического контроля и интерпретировать получаемые в ходе исследований результаты;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (аналитические данные медико-биологических обследований)

– Оценка на основании собранной информации способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Владение методами оценки результатов биохимического контроля спортсменов и их интерпретации.

ПК 1.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

Знать:

– Спортивная биохимия

– Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации

– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке

Уметь:

– Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

– Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Спортивная биохимия

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов

Уметь:

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок

– Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов

– Контролировать функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической) занимающегося к спортивным достижениям

– Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

ПК 1.5. Способность осуществлять организацию участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Знать:

– Спортивная биохимия

– Методики медико-биологического тестирования

– Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий

– Методы организации медико-биологического контроля в спорте

– Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Планы восстановительных мероприятий

Уметь:

– Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

– Использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося

– Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данному направлению

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Обучение занимающихся прикладным аспектам фармакологии

– Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля

– Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности

– Анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Проведение 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

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом

Уметь:

– подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся;

– осуществлять контрольные процедуры;

– интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 40 часов, в том числе: лекции - 20 часов, практические занятия - 10 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека**	**8**	**4**	**2**	**-**	**2**	
2.	Особенности строения и свойств важнейших веществ, входящих в состав организма человека и продуктов питания.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
3.	Обмен веществ в организме человека. Общие принципы регуляции обмена веществ в покое и при мышечной работе.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	**32**	**16**	**8**	**-**	**8**	
4.	Биохимия мышц и мышечного сокращения,	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
5.	Энергетическое обеспечение мышечной работы.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
6.	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
7.	Биохимия восстановления.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
8.	Закономерности биохимической адаптации под влиянием спортивной тренировки	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
9.	Биохимическая характеристика силы, быстроты, выносливости и средств и методов их	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование

[1] При наличии

	совершенствования.						
10.	Биохимические основы рационального питания спортсменов и использования дополнительных пищевых добавок для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
11.	Биохимический контроль в подготовке спортсменов.	4	2	1	-	1	Опрос / собеседование
12.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**
	Всего	**40**	**20**	**10**	**-**	**10**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1: Биохимия обмена веществ в организме человека

Тема 1.1. Особенности строения, свойства и биологическая роль важнейших веществ, входящих в состав организма человека и продуктов питания

Химический состав организма человека и важнейших продуктов питания. Вода, особенности строения ее молекул и вытекающие из этого свойства. Содержание и роль воды в организме. Понятие об активной реакции среды в водных растворах, pH. Значения pH в жидких средах организма человека и их изменения при мышечной работе. Потребность в воде и ее изменение под влиянием спортивной тренировки.

Минеральные соединения организма человека и их биологическая роль. Потребность в минеральных соединениях и ее изменение под влиянием спортивной тренировки. Буферные системы организма человека и их роль в обеспечении гомеостаза и работоспособности.

Общие представления о строении и свойствах углеводов, липидов, белков. Их содержание в важнейших продуктах питания, содержание и роль в организме человека. Витамины, определение понятия, классификация. Биологическая роль витаминов. Потребность в витаминах, влияние на нее занятий спортом.

Тема 1.2. Обмен веществ в организме человека. Общие принципы регуляции обмена веществ в покое и при мышечной работе

Общие представления об обмене веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме. Изменения обмена веществ с возрастом, под влиянием мышечной работы, систематической тренировки и других воздействий.

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. АТФ и ее роль в энергетическом обмене.

Обмен в организме человека углеводов, липидов, белков, воды и минеральных соединений. Химические превращения углеводов, липидов, белков в процессе пищеварения. Конечные продукты пищеварения, пути их использования в организме. Катаболические превращения углеводов, липидов, белков.

Регуляция обмена веществ в организме человека. Общие представления о ферментах и гормонах и их роли в регуляции обменных процессов.

Раздел 2: Биохимические основы мышечной деятельности

Тема 2.1. Биохимия мышц и мышечного сокращения

Химический состав мышечной ткани и строение мышечного волокна. Роль отдельных структурных элементов мышечного волокна. Строение сократительных элементов – миофибрилл. Механизм и химизм мышечного сокращения. Химические реакции мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов натрия и кальция в обеспечении мышечного сокращения. Взаимодействие сократительных белков актина и миозина. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Относительное постоянство концентрации АТФ – необходимое условие мышечной деятельности.

Тема 2.2. Энергетическое обеспечение мышечной работы

АТФ как непосредственный источник энергии. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, скорость развертывания, емкость, эффективность.

Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Кислород как акцептор электронов и протонов.

Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях АТФ. Особенности химического строения и роль АТФ.

Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости аэробных превращений при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтез креатинфосфата. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.

Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза, и их изменение под влиянием специализированной тренировки. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

Характер энергетического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта.

Тема 2.3. Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы

Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.

Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.

Тема 2.4. Биохимия восстановления

Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров и продуктов белкового обмена в качестве основных источников энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и «оплаты». Явление суперкомпенсации. Зависимость суперкомпенсации от глубины срочных биохимических сдвигов и других факторов.

Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

Тема 2.5. Закономерности биохимической адаптации под влиянием спортивной тренировки

Кумулятивные биохимические изменения под влиянием систематической мышечной тренировки как основа биохимической адаптации. Взаимодействие срочных и отставленных эффектов тренировки как главное условие возникновения кумулятивных изменений.

Закономерности развития адаптационных биохимических изменений: правильное соотношение работы и отдыха, принцип сверхотягощения, принцип специфичности, обратимость адаптационных изменений.

Биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения.

Тема 2.6. Биохимическая характеристика силы, быстроты, выносливости и средств и методов их совершенствования

Биохимические и структурные факторы, лежащие в основе мышечной силы и скоростных качеств. Срочные и кумулятивные биохимические изменения при тренировке скоросто-силового характера. Биохимические изменения, лежащие в основе увеличения мышечной массы. Биохимические изменения, лежащие в основе повышения скоростно-силовых показателей. Биохимическое обоснование методов тренировки, направленных на увеличение мышечной массы, мышечной силы и скоростных качеств.

Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости. Биохимическое обоснование специфичности проявления выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном биохимических компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости. Биохимическое обоснование методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости. .

Тема 2.7. Биохимические основы рационального питания спортсменов и использования дополнительных пищевых добавок для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности

Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста и особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

Тема 2.8. Биохимический контроль в подготовке спортсменов

Задачи биохимического контроля при занятиях физической культурой и спортом. Выбор наиболее информативных методов биохимического контроля в зависимости от особенностей вида спорта и задач исследования. Характеристика основных объектов биохимических исследований: крови, мочи, выдыхаемого воздуха, проб мышечной ткани. Характеристика биохимических методов исследования, используемых для диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировки.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Черемисинов В.Н. Биохимия человека: учебное пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2018. – с. 368.

2.Волков Н.И. Общая биохимия и биохимия физических упражнений: учебное пособие: в 2 ч / Н.И. Волков, М.Ф. Мелихова, В.И. Олейников, Р.В. Тамбовцева – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.

3.Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2016.- с.136.

4.Черемисинов В.Н. Восстановительные процессы в спорте и физической культуре: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион. 2018. – с.64.

б) Дополнительная литература

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2013.

2. Черемисинов В.Н. Биохимия: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2009.-352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке
http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке
http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
http://ru.wikipedia.org – сетевая энциклопедия «Википедия»

5.3. Материально-техническое обеспечение
1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение
Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к зачету является его участие в собеседованиях по темам курса биохимии человека

Применяемые формы текущего:

– индивидуальный или групповой устный опрос;
– собеседование по темам;
– подготовка сообщений и докладов;
– контроль самостоятельной работы слушателей.

Вопросы и задания для самостоятельной работы слушателей:

1. Энергетическое обеспечение мышечной работы.
2. Срочные и кумулятивные биохимические изменения под влиянием спортивной тренировки.
3. Восстановительные процессы после тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Суперкомпенсация и ее учет при построении тренировочного процесса.
5. Биохимическая характеристика выносливости и методов ее развития.
6. Биохимическая характеристика силы и быстроты и методов их развития.

Темы сообщений:

1. Характер энергетического обеспечения деятельности спортсмена в соответствии с особенностями вида спорта.
2. Средства и методы ускорения восстановительных процессов после тренировок и соревнований.
3. Классификация средств и методов тренировки спортсмена по виду спорта по преимущественной направленности на развитие механизмов энергообеспечения.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Формой промежуточной аттестации является *зачет*.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета):

1. Назовите важнейшие вещества, входящие в состав организма человека. Укажите их примерное процентное содержание.

2. Какие вещества относятся к углеводам? Назовите важнейшие представители углеводов, входящие в состав организма человека и продуктов питания. Охарактеризуйте особенности их строения и основные свойства. Какова биологическая роль углеводов?

3. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды? Назовите важнейшие представители липидов разных классов.

4. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.

5. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?

6. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и свойств белковых молекул.

7. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными тканями и органами? Какова роль воды в организме?

8. Какие факторы влияют на потребность организма человека в воде?

9. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами?

10. Какие факторы влияют на потребность организма человека в минеральных соединениях?

11. Какие вещества относятся к витаминам? Назовите важнейшие витамины. Какова их биологическая роль?

12. От чего зависит потребность организма в витаминах? Как можно удовлетворить потребность организма в витаминах?

13. В чем заключается сущность процессов обмена веществ в организме человека?

14. Что понимается под ассимиляцией и диссимиляцией, анаболизмом и катаболизмом?

15. Какие изменения в обмене веществ происходят с возрастом, под влиянием функциональной активности? Какое влияние на обменные процессы может оказывать питание?

16. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?

17. В чем заключаются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?

18. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?

19. Каков энергетический эффект аэробного окисления углеводов?

20. Как устраняется образовавшаяся в ходе гликолиза молочная кислота?

21. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении? Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения жиров?

22. Какие химические превращения происходят при использовании жиров в качестве источника энергии?

23. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?

24. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?

25. Каков химический состав мышечной ткани?

26. Какие структурные элементы содержатся в мышечном волокне? Какова их роль в обеспечении мышечного сокращения?

27. Каково молекулярное строение сократительных элементов мышечного волокна – миофибрилл?

28. Каков механизм мышечного сокращения?

29. Какие химические реакции обеспечивают мышечное сокращение?

30. Какова роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности? Каково ее содержание и скорость расходования при напряженной мышечной работе?

31. Какие биохимические превращения обеспечивают ресинтез АТФ при работе? Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?

32. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфатной реакции и какие биохимические факторы их определяют?

33. Какова роль креатинфосфатной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы?

34. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность гликолиза и какие биохимические факторы их определяют?

35. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?

36. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность аэробного ресинтеза АТФ и какие биохимические факторы их определяют?

37. Назовите основные энергетические субстраты аэробного пути ресинтеза АТФ и дайте им краткую характеристику.

38. Какова роль аэробного пути ресинтеза АТФ в энергетическом обеспечении мышечной работы?

39. Дайте характеристику энергетического обеспечения в Вашем виде спорта.

40. Что понимается под «срочными», «отставленными» и «кумулятивными» биохимическими изменениями?

41. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?

42. Какое влияние на срочные биохимические изменения оказывают мощность и продолжительность упражнения, продолжительность пауз отдыха между повторными упражнениями, режим деятельности и количество участвующих в работе мышц?

43. Каковы особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической мощности», на уровне максимальной анаэробной мощности и т.п.?

44. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?

45. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного Вами вида спорта.

46. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы, последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распавшихся при работе?

47. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?

48. Охарактеризуйте средства и методы, которые могут быть использованы для ускорения восстановления после тренировочной и соревновательной деятельности в Вашем виде спорта и дайте им обоснование.

49. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Какова значимость кумулятивных биохимических изменений.

50. Что является причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений? Что может оказывать положительное и отрицательное влияние на кумулятивные изменения?

51. Какие требования к построению тренировки обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения и почему?

52. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для проявления силы, быстроты и выносливости?

53. Какие срочные и кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?

54. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости? В чем причина специфичности выносливости?

55. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?

56. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?

57. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?

58. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?

59. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,

60. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости.

61. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся спортом?

62. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся спортом, и как оно зависит от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.

63. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?

64. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях спортом от размеров суточных энерготрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.

65. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной и соревновательной работы.

66. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.

67. Какова технология применения наиболее распространенных дополнительных факторов питания?

68. Чем отличаются ответные реакции по биохимическим показателям тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-методической работе
Е.А. Павлов
«21» апреля 2022 года

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва-2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчик:
Захарьева Н.Н. - д.м.н., доцент, профессор кафедры физиологии РГУФКСМиТ,

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Спортивная физиология» - формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной спортивной физиологии.

Задачи дисциплины:

- обучить тренеров по виду спорта современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках - занятиях видом спорта;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов спортсмена при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях видом спорта; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Дисциплина «Спортивная физиология» относится к базовой части, изучается в группе профессиональной переподготовки тренеров по виду спорта.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Спортивная физиология», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Анатомия и спортивная морфология», «Биохимия», «Спортивная медицина».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовность решать задачи в следующих видах профессиональной деятельности: педагогической; тренерской; проектной; рекреационной; организационно-управленческой; научно-исследовательской; культурно-просветительской.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы.

Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

- Общие основы физиологи человека
- Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон функциональной подготовленности занимающихся с учетом спортивной ориентации
- Медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся
- Методики медико-биологического тестирования
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

Уметь:

– Интерпретировать аналитические данные о динамике уровня подготовленности занимающихся для выявления перспективных занимающихся

– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Давать комплексную оценку физической, функциональной подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, аналитические данные медико-биологических обследований)

– Оценка на основании собранной информации способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

ПК 1.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

Знать:

– Общие основы физиологии спорта

– Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации

– Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки

Уметь:

– Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося

– Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов с учетом физиологических особенностей

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подбор методик тренировочных занятий с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

– Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Общие основы физиологии человека

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов

– Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"

Уметь:

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок

– Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов

– Контролировать физическое, функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

– Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок

– Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки

– Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

ПК 2.1. Способность проводить тренировочные занятия со спортсменами спортивной команды

Знать:

– Общие основы физиологии человека

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), их влияние на организм спортсменов спортивной команды

– Предельный объем тренировочной нагрузки спортсменов спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"

– Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки спортивной команды

Уметь:

– Использовать критерии оценки интегральной подготовленности спортсмена спортивной команды для контроля тренировочного процесса

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма спортсменов спортивной команды, рационально моделировать нагрузку и параметры тренировочной программы спортивной команды для выхода на пик суперкомпенсации спортсменов спортивной команды

– Контролировать физическое, функциональное состояние спортсменов спортивной команды во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения, предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок

– Оценивать степень исполнения физиологической задачи тренировок, варьировать тренировочной нагрузкой для наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов спортивной команды в процессе тренировки

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

Знать

– положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

– специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта;

– физиологические механизмы адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках - занятиях видом спорта;

– изменения биологических ритмов спортсмена при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях видом спорта;

– основные физиологические изменения, происходящие в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки.

Уметь

– планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования;

– определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки с учетом физиологических особенностей занимающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

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

Знать:

– возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

Уметь:

– выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора

– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся;

– планировать содержание занятий с учетом физиологической характеристики нагрузки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– технологиями проведения спортивной ориентации и отбора

– методиками контроля и оценки физической подготовленности занимающихся

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

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;

– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 40 часов, в том числе: лекции - 14 часов, практические занятия - 16 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	Предмет «Спортивная физиология». Срочная адаптация организма спортсмена к физической нагрузке. Основные изменения ведущих функциональных систем	4	2	2	-	-	Устный опрос
2.	Предстартовые состояния. Врабатывание. Мертвая точка. Устойчивые состояния. Утомление , восстановление при занятиях видом спорта.	8	2	4	-	2	Защита реферата (устно)
3.	Биологические ритмы и работоспособность спортсмена. (физическая и умственная). Полетная десинхронизация при занятиях видом спорта.	6	2	2	-	2	письменный опрос
4.	Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности женщин, занимающихся видом спорта.	6	2	2	-	2	устный опрос (собеседование)
5.	Физиология физических качеств при занятиях видом спорта. Развитие силы, быстроты. Ловкости, Выносливости. Гибкости.	6	2	2	-	2	письменный опрос
6.	Возрастные периоды развития человека. Возрастные особенности развития физических качеств детей и подростков. Понятие о критических и сенситивных периодах. Значение критических и сенситивных периодов для спортивной тренировки. Детей и подростков при занятиях видом спорта.	6	2	2	-	2	Защита реферата (устно)
7.	Особенности функционирования организма спортсменов в условиях пониженной температуры	2	2		-	-	
8.	Защита реферата	2	-	2	-	-	
9.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	***Зачет***
	Всего	**40**	**14**	**16**	**-**	**10**	

Содержание учебного материала

Тема 1. Предмет «Спортивная физиология». Срочная адаптация организма спортсмена к физической нагрузке. Основные изменения ведущих функциональных систем.

Тема 2. Предстартовые состояния. Врабатывание. Мертвая точка. Устойчивые состояния. Утомление, восстановление при занятиях видом спорта.

[1] При наличии

Тема 3. Биологические ритмы и работоспособность спортсмена. (физическая и умственная). Полетная десинхронизация при занятиях видом спорта.

Тема 4. Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности женщин, занимающихся видом спорта.

Тема 5. Физиология физических качеств при занятиях видом спорта. Развитие силы, быстроты. Ловкости, Выносливости. Гибкости.

Тема 6. Возрастные периоды развития человека. Возрастные особенности развития физических качеств детей и подростков. Понятие о критических и сенситивных периодах. Значение критических и сенситивных периодов для спортивной тренировки. Детей и подростков при занятиях видом спорта.

Тема 7. Особенности функционирования организма спортсменов в условиях пониженной температуры

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Захарьева Н.Н. Курс лекций по предмету: «Спортивная физиология». Учебно-методическое пособие. М. Издательство Физическая культура ю- 2012.-С. 282.
2. Захарьева Н.Н, Возрастная физиология спорта.- Монография : Захарьева Н. Н.; М-во спорта Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - Москва : [б. и.], 2016. - 380 с. : ил., табл.; 30 см.; ISBN 978-5-716406-41-4. - http://search.rsl.ru/en/record/01008259071
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. / Зациорский В.М. - М.: ФиС, 2009. - 350 с.
4. Коц. Я.М. Спортивная физиология.- М.- Физкультура и спорта.1986.
5.Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.

б) Дополнительная литература

6. Айрапетянц, JI.P. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / JI.P. Айрапетянц. М., 1992 -41.
7. Бальсевич В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? [Текст] / В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. - 2004. -N3. - С. 29-30.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977 142 с.
9. Матюхин, В.А. Биоритмология перемещений человека / Отв. ред. д-р мед. наук Р. М. Баевский. - Новосибирск: Наука, 1976. - 104 с.: ил.
10. Родченков Г. Допинг [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика. - 2004. -N1/2.- С. 28-31.
11. Сейфулла Р.Д. и Анкудинова И.А. «Допинговый монстр» (Москва, ВИНИТИ, 1996) - 48-56 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М.Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006.
13.Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

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

http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке.
http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке
http://www.edu.ru – Российское образование – Федеральный портал
http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
http://ru.wikipedia.org - сетевая энциклопедия «Википедия»

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос в форме собеседования;
– письменный опрос;
– заслушивание докладов;
– контроль самостоятельной работы слушателей;
– защита рефератов.

Темы рефератов

1.Динамика функциональных изменений в организме спортсмена-
хоккеиста на протяжении хоккейного матча.
2.Основные изменения ведущих функциональных систем организма
хоккеиста при долговременной адаптации к физической нагрузке.
3. Влияния ОМЦ на спортивную результативность девушек и женщин при занятиях хоккеем.
4.Биоритмическая активность и спортивная результативность организма хоккеиста.
5. Полетные десинхронозы и спортивная результативность в хоккее.
6.Роль хронических десинхронозных нарушений в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний спортсменов – хоккеистов.
7.Влияние занятий хоккеем на процесс старения
8.Основные функциональные пробы, используемые для оценки функционального состояния и развития физических качеств при занятиях хоккеем. Оценка и интерпретация.
9. Функциональные сдвиги в организме хоккеиста и нагрузках постоянной и переменной мощности.
10.Функциональная система адаптации при занятиях хоккеем. 11.Сравнительная характеристика предстартовых состояний, врабатывания, мертвой точки хоккеистов высокой квалификации и юных спортсменов.
12.Особенности утомления в хоккее. Благоприятные и неблагоприятные формы утомления (острое утомление, хроническое утомление, перенапряжение, переутомление, истощение). Субъективные и объективные критерии утомления в хоккее. Тактика тренера при развитии острого утомления, хронического утомления, перенапряжения, переутомления, истощения.
13. Физиологические изменения в организме хоккеиста при психологическом стрессе нервно – психическом напряжении. Классификация стресс – синдрома. Особенности проявления эу- и дистресс синдрома при занятиях хоккеем. Тактика выхода их стресса.
14.Прикладной характер оценки функционального состояния хоккеиста для индивидуализации спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки.
15. Специфические изменений едущих функциональных систем в организме хоккеиста при проведении общей и специальной разминки.
16.Принципы и методы тестирования физической работоспособности хоккеистов различных возрастов.
17. Резервы физической работоспособности в хоккее.
18. Изменения показателей производительности работы сердца. Артериального давления. СОК, МОК при воздействии возрастающей физической нагрузке на хоккейном матче.

19. Аэробная выносливости и кислороднотранспортная система при занятиях хоккеем. Максимальное потребление кислорода как интегральный показатель аэробных возможностей хоккеиста. Мышца,-как система утилизирующая кислород.
20.Условно–рефлекторные механизмы и физиологическая основа двигательного навыка в хоккее.
21.Специфика физиологических изменений организма хоккеиста при различных тренировках.
22.Специфика функциональных изменений в организме хоккеиста в условиях пониженной температуры.
23.Физиологические изменения в организме спортсменов при развитии мышечной силы. Метод динамометрии в оценке мышечной силы.
24.Физиологические основы закаливания. Роль закаливания, режима дня и диеты в подготовке хоккеистов.
25. Проблема допинга в современном спорте. Роль витаминной и минералов в оптимизации функционального состояния хоккеиста.
26. Сенсорные системы хоккеиста. Специфика функционирования зрительной, вестибулярной и двигательной сенсорной систем при игре в хоккей.

Вопросы и задания для самостоятельной работы слушателей

1. Понятие допинг. Влияние допинга на спортивную результативность спортсменов. Классификация допингов.
2. Биологический ритм, его классификация (Халберг, Хигельман и др.). Биологическое время, способы его измерения.
3. Закаливание. Основные изменения. Происходящие в организме при закаливании.
4. Физиология двигательного навыка. Значение условно – рефлекторных механизмов при развитии двигательного навыка в хоккее.
5. Мышечная система. Основные изменения мышечной системы в организме спортсмена при занятиях хоккеем.
6. Стресс. Классификация стресс – синдрома. Роботы Г. Селье в развитии теории стресса.
7. Понятие о температурном гомеостазе человека. Специфика физиологических изменений в организме спортсмена при остром и хроническом воздействии пониженной температуры.
8. Основные функциональные изменения в организме детей, подростков и юношей в различные возрастные периоды.
9. Критические и сенситивные периоды. Специфика изменений организма детей и подростков. Значение критических и сенситивных период для спортивной тренировки.
10. Физическая работоспособность человека. Методы физиологического тестирования физической работоспособности. Оценка. Интерпретация.
11.Физиология физических качеств. Физиологические механизмы развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.
12. Аэробная и анаэробная выносливость. Физиологические механизмы развития.
13. Методы физиологического тестирования спортсменов.
14.Физиологические изменения в организме женщин при развитии тренированности. ОМЦ и физическая работоспособность спортсменок.
15. Специфика изменениям в организме юных спортсменов при срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
16.Сенсорные системы хоккеиста. Общие свойства и принципы в строении сенсорных систем. Специфика функционирования зрительной, вестибулярной и двигательной сенсорной систем при игре в хоккей.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Характеристика предмета: «Спортивная физиология». Методы оценки функционального состояния спортсменов.
2. Понятие адаптация. Стадии адаптации. Физиологические механизмы адаптации. Специфические изменения ведущих функциональных систем в организме спортсмена при занятиях хоккеем.
3. Значение физиологического тестирования в оценке функционального состояния хоккеистов.
4. Срочная адаптация организма спортсмена -хоккеиста к физической нагрузке. Характеристика предстартового состояния, врабатывания, мертвой точки в хоккее.
5. Физиологические эффекты разминки. Специальная разминка в хоккее (изменения функционального состояния хоккеистов).
6. Специфика динамического изменения функционального состояния хоккеиста в ходе хоккейного матча.
7. Особенности утомления в хоккее. Субъективные и объективные признаки утомления. Благоприятные и неблагоприятные формы утомления в хоккее. Особенности утомления детей и подростков при занятиях хоккеем.
8. Восстановление. Характеристика периодов и фаз восстановления. Значение суперкомпенсации в тренировочном процессе хоккеистов.
9. Физиологические изменения в организме женщин при занятиях спортом. Анатомо – физиологические отличия женского и мужского организма. Влияния ОМЦ на спортивную результативность девушек и женщин при занятиях хоккеем.
10. Понятие биоритм. Классификация биоритмов (Халберг). Биоритмическая активность и спортивная результативность организма хоккеиста.
11. Десинхроноз. Классификация десинхронозов. Полетные десинхронозаы и спортивная результативность в хоккее.
12. Возрастная периодизация. Критические и сенситивные периоды в развитии человека, значение для тренировки.
13. Специфические изменения в организме юных спортсменов –хоккеистов при развитии срочной адаптации к физической нагрузке : предстартовые состояния, врабатывание, мертвая точка, утомление. восстановления юных хоккеистов.
14. Специфика формирования физических качеств при занятиях хоккеем в различные периоды спортивной подготовки.
15. Аэробная выносливость при занятиях хоккеем.
16. Температурный гомеостаз человека. Физиологические механизмы теплопродукции и теплоотдачи. Специфика физиологических изменений в организме человека в условиях пониженной температуры.
17. Сенсорные системы. Общие принципы строения и функционирования сенсорных систем. Зрительная, двигательная, вестибулярная сенсорные системы. Специфические изменения сенсорных систем при занятиях хоккеем.
18. Физиология двигательного навыка. Значение условно – рефлекторных механизмов при развитии двигательного навыка в хоккее.
19. Основные изменения мышечной системы в организме спортсмена при занятиях хоккеем.
20. Стресс. Классификация стресс – синдрома. Работы Г. Селье в развитии теории стресса. Характеристика стресс синдрома при занятиях хоккеем.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
_____ Е.А. Павлов
«21» апреля 2022 года

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчик:
Золичева Светлана Юрьевна – доцент, канд.мед.наук, доцент кафедры спортивной медицины

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

_____

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Спортивная медицина» является ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– ознакомить слушателей с основными закономерностями деятельности организма человека в покое и при мышечной работе.

– сформировать целостное представление об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями, от степени удовлетворения которых зависит здоровье человека и его спортивные успехи.

– ознакомить слушателей с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

– изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности, в зависимости от возраста, пола и степени их подготовленности.

– ознакомить слушателей с современными физиологическими методами исследования функционального состояния и тестирование функциональной подготовленности спортсменов для контроля за ростом их спортивного мастерства и сохранения здоровья спортсменов.

– привить слушателям умения и навыки, необходимые в их будущей практической деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

В учебном процессе подготовки слушателя дисциплина «Спортивная медицина» является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере спорта.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Преподавание дисциплины «Спортивная медицина» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду

спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Спортивная медицина

– Общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации

Уметь:

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

– Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки

– Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям

– Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

ПК 1.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

– Общие основы спортивной медицины

– Антидопинговые правила

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок

Уметь:

– Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях

– Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля

ПК 1.5. Способность осуществлять организацию участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Знать:

– Общие основы спортивной медицины

– Диетология

– Основы организации здорового образа жизни

– Методики медико-биологического тестирования

– Антидопинговые правила

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения

– Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий

– Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Методы организации медико-биологического контроля в спорте

– Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Планы восстановительных мероприятий

Уметь:

– Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

– Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы

– Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося

– Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям

– Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии

– Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья

– Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося

– Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам

– Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля

– Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

– Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии

– Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля

– Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности

– Анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Организация участия занимающегося в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины

– Анализ результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья

– Уведомление медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях

– Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций

– Проведение 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

ПК 2.1. Способность проводить тренировочные занятия со спортсменами спортивной команды

Знать:

– Общие основы спортивной медицины

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), их влияние на организм спортсменов спортивной команды

– Медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки спортивной команды

– Основы организации первой помощи

Уметь:

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов спортивной команды во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения, предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок

– Организовывать первую помощь

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль развития физических качеств спортсменов, стимулирование адаптационных процессов спортсменов спортивной команды

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

Знать

– положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

– специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки;

– технологии разработки программ спортивной подготовки м в области физической культуры и спорта

– о факторах риска развития заболеваний у спортсменов;

– об адаптации висцеральных систем организма к физическим нагрузкам;

– о состояниях переутомления, перетренированности и перенапряжения, а так же о подходах к постнагрузочному восстановлению;

– принципы врачебно-педагогических наблюдений (в том числе и в избранном виде спорта);

– основы современных диагностических методов исследований в спорте;

Уметь

– планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования;

– определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся

– использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности;

– использовать знания по спортивной медицине для профессионального совершенствования;

– применять знания по спортивной медицине при общении со спортсменами и коллегами;

– самостоятельно разрабатывать методы тестирования в спортивной медицине;

– проводить анализ результатов врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта;

– практическими навыками определения уровня функциональной готовности и работоспособности спортсменов (функциональные тесты и др.);

– навыками оказания первой доврачебной помощи при отдельных видах травм, острых патологических (экстремальных) состояниях; основными методами реанимации;

– культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;

– методикой исследовательской работы (работать со справочной литературой, составлять библиографию по теме, реферировать, анализировать и обобщать научную литературу, формулировать проблему, цель и выводы исследования).

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

– нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;

– содержание и организацию антидопинговых мероприятий

Уметь:

- планировать и проводить антидопинговые мероприятия

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 академических часов, из них 10 - лекционных, 20- практических, 10-самостоятельная работа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу	Формы текущего контроля

			слушателей и трудоемкость (в часах)				успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1.**	**18**	**4**	**8**	**-**	**6**	
2.	1.1. Введение в курс «Спортивная медицина»	**2**		**2**	**-**	**-**	Опрос
3.	1.2. Определение тренированности. Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами.	**6**	**2**	**2**	**-**	**2**	Написание и защита реферата
4.	1.3. Определение физической работоспособности спортсменов.	**6**	**2**	**2**	**-**	**2**	Тестовый контроль
5.	1.4. Медико-биологические аспекты дестско-юношеского спорта.	**4**		**2**	**-**	**2**	Написание и защита реферата
6.	**Раздел 2.**	**22**	**6**	**12**	**-**	**4**	
7.	2.1. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	**8**	**2**	**4**	**-**	**2**	Устный опрос
8.	2.2. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	**6**	**2**	**4**	**-**	**-**	Написание и защита реферата
9.	2.3. Основы восстановительного лечения спортсменов.	**8**	**2**	**4**	**-**	**2**	Устный опрос
10.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**
	Всего	**40**	**10**	**20**	**-**	**10**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I.

Тема 1.1. Введение в курс «Спортивная медицина»

Цели, задачи спортивной медицины.

Основы законодательной базы медицинского обеспечения массового и спорта высших достижений. Нормативно-правовая база организации спортивно медицинской службы. Положение о врачебно-физкультурной службе в России.

Структура и методология спортивного отбора в различные виды спорта. Классификация видов спортивной деятельности в зависимости от характера двигательной активности

Тема 1.2. Определение тренированности. Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами.

Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Понятие о «спортивном» сердце. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.

Тема 1.3. Определение физической работоспособности спортсменов.

Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования. Методы исследования и оценки физического развития.

[1] При наличии

Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.

Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации. Тест PWC170 со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

Тест Новаки, методика проведения, оценка результатов.

Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях. 0ртостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.

Тема 1.4. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.

Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

Раздел 2.

Тема 2.1. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов. Роль физического и психо-эмоционального перенапряжения при возникновении заболеваний у спортсменов. Вопросы адаптации спортсменов к изменению климатических условий и часовых поясов.

Очаги хронической инфекции в спорте.

Состояние иммунной системы у спортсменов в различные фазы тренировочного цикла. Бактериальные и вирусные инфекции. Острое и хроническое воспаление. Иммунологические аспекты возникновения ряда заболеваний у спортсменов после перенесенных бактериальных и вирусных инфекций.

Перетренированность и перенапряжение спортсмена.

Понятие о перетренированности, наиболее частые причины развития, предупреждение и лечение. Понятие об остром и хроническом перенапряжении, причины, симптоматика, меры профилактики.

Острые патологические состояния в спорте.

Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 2.2. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь

Общая характеристика спортивного травматизма.

Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Оказание первой доврачебной помощи и меры профилактики основных травматических повреждений у спортсменов. Острые патологические состояния в спорте. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 2.3. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Физические методы восстановительного лечения спортсменов.

Место и роль аппаратной физиотерапии в реабилитации спортсменов после перенесенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Методы коррекции утомления.

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности.

Основы спортивной фармакологии. Основные группы препаратов, способствующие повышению физической работоспособности. Вопросы допинга в спорте. Классификация запрещенных препаратов. Побочные действия препаратов, относящихся к допингу.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.

2. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский

; под ред. проф. К.В. Лядова ; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, каф. Спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
3. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова ; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 319 с.: табл.
5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. : Смоленский А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.
6. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина / Ю.Б. Буланов. – [М.]: [ГУПТО ТОТ], 2007. – 317 с.: ил.
7. Восстановление в спорте : учеб.-метод. пособие для студентов по направлению 49.03.01 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / А.В. Смоленский, А.В. Тарасов, С.Ю. Золичева [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.: табл.
8. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : [моногр.] / Е.А. Гаврилова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.
9. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
10. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д. м. н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.
11. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – [2-е изд., стер.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 586 с.: ил

б) Дополнительная литература

1. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.
2. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
3. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики / Майер Х. // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – [3-е изд., стереотип.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
5. Орлов В.Н. ЭКГ / Орлов В.Н. – М.: МИА, 2006. – 528 с.
6. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности / Сонькин В.Д. // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.
7. Спортивная медицина : курс лекций / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд-во «ФиС», 2011. – 280 с.

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

1. http://sportmedi.ru/;
2. www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение
Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Примерная тематика рефератов

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Врачебный контроль за юными спортсменами.
3. Самоконтроль в спорте.
4. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
5. Специфические травмы в избранной специализации (наиболее частые травмы, причины возникновения, признаки, доврачебная помощь, меры профилактики).
6. Наиболее часто встречающиеся заболевания и патологические состояния у спортсменов (на примере избранной специализации).
7. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
8. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специализации).
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.

Вопросы тестового контроля

1. Медицинское обеспечение спортсменов предполагает следующие виды обследования:

a. первичное
b. ежегодное
c. этапное
d. текущее
e. все перечисленное (5)

2. Допуск к занятиям спортом определяется следующими критериями:

a. возрастом

b. уровнем здоровья
c. видами спорта (2)

3. Соревновательная деятельность для юных спортсменов определяется:
a. спортивной квалификацией
b. возрастом
c. видами спорта
d. все перечисленное (4)

4. Хроническое перенапряжение характеризуется:
a. повышением работоспособности
b. нарушением терморегуляции
c. эмоционально-вегетативными нарушениями (3)
d. только 1,2 (4)

5. В физиологических условиях между величиной минутного объема и величиной общего периферического сосудистого сопротивления существует:
a. обратная зависимость
b. прямая зависимость
c. нет четкой зависимости (3)

6. Механизмами повышения АД могут быть:
a. повышение ОПСС
b. увеличение объема циркулирующей крови
c. увеличение минутного объема
d. все перечисленное (4)

7. При увеличении нагрузки на сердце окислительное фосфорилирование:
a. **а**ктивизируется
b. угнетается
c. не изменяется (1)

8. При жалобах на перебои в работе сердца в первую очередь необходима:
a. Эхокардиография;
b. Поликардиография;
c. Электрокардиография
d. Фонокардиография. (3)

9. Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов характеризуется:
a. нарушением ритма сердца
b. увеличением размера сердца
c. нарушением реполяризации
d. синдромом WPW
e. правильно 1,3 (5)

10. Спортивное сердце у спортсменов циклических видов спортивной деятельности характеризуется:
a. брадикардией
b. увеличением объема левого желудочка
c. концентрической гипертрофией миокарда (2)

11. Какие состояния относятся к факторам риска внезапной сердечно-сосудистой смерти у спортсменов:

a. наличие желудочковой тахикардии
b. брадикардия < 35/мин
c. все перечисленное
d. нет правильного ответа (3)

12. Риск внезапной смерти у спортсменов на фоне синдрома ранней реполяризации желудочков наиболее высок при:

a. постоянном СРРЖ;
b. преходящем СРРЖ;
c. сочетании СРРЖ с аномально расположенными хордами левого желудочка;
d. СРРЖ с отрицательным зубцом Т;
e. СРРЖ с гигантским зубцом Т. (3)

13. Какие синдромы относятся к хроническому физическому перенапряжению сердечно-сосудистой системы:

a. дистрофический
b. аритмический
c. гипертонический
d. гипотонический
e. все перечисленное (5)

14. Укажите основные причины усталостных переломов у спортсменов:

a. повторяющиеся нагрузки высокой интенсивности
b. мышечная усталость
c. молодой возраст спортсмена
d. все перечисленное (4)

15. Каковы основные факторы риска спортивных травм:

a. ошибки в тренировочном процессе
b. неадекватная разминка
c. заболевания и расстройства скелетно-мышечной системы
d. все перечисленное (4)

16. Характеристика гипермобильности суставов как системного заболевания соединительной ткани:

a. гиперразгибание суставов
b. гиперподвижность большого пальца руки
c. повышенная гибкость
d. верно 1,2 (4)

17. Основные причины мышечного повреждения у спортсменов:

a. тугоподвижность мышц
b. чрезмерная растянутость мышц
c. величина мышечной силы
d. верно 1,2 (4)

18. Механизмы мышечного истощения:

a. истощение энергетических ресурсов
b. накопление в мышцах продуктов распада энергетических веществ
c. дефицит кислорода в работающей мышце

d. верно 1,2
e. все перечисленное (5)

19. При выполнении длительных аэробных упражнений развитие утомления в основном связано с:
a. исчерпанием возможностей ЦНС;
b. снижением производительности миокарда;
c. истощением запасов фосфагенов;
d. накоплением лактата в мышцах;
e. истощением запаса гликогена в мышцах и печени. (5)

20. Лактатные анаэробные источники связаны с использованием:
a. аденозинтрифосфата;
b. креатинфосфата;
c. мышечного гликогена;
d. углеводов и жиров. (3)

21. Каковы основные физиологические механизмы развития утомления в упражнениях, предельная длительность которых находится в диапазоне 3-15 минут:
a. функциональные возможности кислородтранспортной системы
b. возможности мышечных волокон утилизировать кислород
c. содержание гликогена в мышцах
d. степень накопления молочной кислоты в работающих мышцах
e. все перечисленное (5)

22. Представьте характеристику физиологических функций и эмоционального статуса спортсменов в предстартовом состоянии:
a. состояние готовности
b. стартовая лихорадка
c. стартовая апатия
d. все перечисленное
e. верно 1 (4)

23. Результаты каких исследований должны учитываться при диагностике перетренированности:
a. медицинское обследование
b. психологическое обследование
c. педагогические наблюдения
d. верно 1,2
e. все перечисленное (5)

24. Причины заболеваний, связанные со спецификой профессиональных занятий спортом:
a. нарушение принципов тренировки, приводящее к перенапряжению и срыву механизмов индивидуальной адаптации
b. ошибки при страховке
c. дефекты личного защитного снаряжения (1)

25. Укажите основные причины острых респираторных заболеваний у спортсменов:
a. гипоиммунное состояние
b. перетренированность
c. наличие очагов хронических инфекций

d. верно 1,3 (4)
e. все верно

26. Артериальная гипертония у спортсменов в отличие от физически не тренированных лиц характеризуется следующими признаками:
a. устойчивостью кининовой системы
b. активизацией симпатоадреналовой системы
c. повышением ринина
d. нет правильных ответов (1)

27. Размеры сердца у юных спортсменов 14-16 лет зависят от:
a. массы тела
b. площади поверхности тела
c. размера грудной клетки
d. длины тела
e. верно 1,2,3 (5)

28. Гипертрофия миокарда у спортсменов является:
a. физиологически оправданным механизмом адаптации
b. патологическим фактором
c. гетерогенным процессом
d. нет правильного ответа (4)

29. Адаптация сердца к длительным нагрузкам сопровождается:
a. небольшой физиологической гипертрофией миокарда
b. структурными изменениями миокарда
c. сохранением сократительной функции
d. нет правильного ответа
e. верно 1,3 (5)

30. При проведении ортостатической пробы у здоровых:
a. отмечается снижение систолического АД < 30 мм рт.ст.
b. может быть снижение систолического АД > 30 мм рт.ст.
c. реакция АД индивидуальна (1)

31. Адекватной реакцией на ортостатическую пробу является:
a. учащение ЧСС до 40%
b. учащение ЧСС более чем на 40%
c. отсутствие изменения ЧСС (1)

32. Назовите основные функциональные пробы, применяемые для оценки физической работоспособности у спортсменов:
a. PWC_{170}
b. Гарвардский степ-тест
c. тест Новакки
d. проба Штанге
e. верно 1,2,3
f. все перечисленное (5)

33. Индекс результатов Гарвардского теста в пределах 91-100 свидетельствует о:
a. работоспособности ниже средней
b. работоспособности выше средней
c. хорошей работоспособности (3)

34. Укажите величины работоспособности по тесту PWC_{170}, характеризующие средний уровень работоспособности у спортсменов циклических видов спорта:
a. 14,0 – 15,9 кгм/мин/кг;
b. 16,0 – 19,9 кгм/мин/кг;
c. 20,0 – 26,9 кгм/мин/кг;
d. 27,0 – 29,9 кгм/мин/кг. (3)

35. Проба С.П. Летунова позволяет выявить у спортсменов:
a. нарушение ритма и проводимости
b. гемодинамический тип реакции
c. физическую работоспособность
d. нет правильного ответа
e. верно 3 (2)

36. В тесте Новакки ЧСС регистрируется:
a. на последних минутах работы на каждом уровне мощности;
b. на последних секундах работы на последнем уровне мощности;
c. в периоде восстановления;
d. не регистрируется. (4)

37. В тесте PWC_{170} ЧСС регистрируется:
a. на последних минутах работы на каждом уровне мощности;
b. на последних секундах работы на последнем уровне мощности;
c. в периоде восстановления;
d. не регистрируется. (1)

38. Наиболее неблагоприятными типами реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку являются:
a. Дистонический,
b. Гипертонический;
c. Гипотонический;
d. Со ступенчатым возрастанием максимального АД.
e. Верно 1,2.
f. Верно 3,4. (6)

39. Функциональные пробы с изменением положения тела используются преимущественно для оценки функционального состояния:
a. Центральной нервной системы;
b. Вегетативной нервной системы;
c. Системы внешнего дыхания;
d. Сердечно-сосудистой системы.
e. Верно 1,3;
f. Верно 2,4 (6)

40. Назовите основные причины воспаления сухожилия мышц-разгибателей предплечья (локоть теннисиста):
a. повторяющиеся напряжения мышц-разгибателей
b. не эластичные мышцы плеча
c. перенапряжение
d. все перечисленное
e. верно 3 (4)

41. Повреждение мениска у спортсменов возникает в результате:
a. прямого удара
b. чрезмерного скручивания, поворота и сдавления коленного сустава
c. падение (2)

42. Укажите наиболее частые причины повреждения колена у спортсменов:
a. неполноценная разминка
b. форсированная тренировка
c. дефекты спортивной обуви
d. все перечисленное
e. верно 1,2 (4)

43. Основными внутренними причинами усталостных переломов пяточной, ладьевидной и плюсневых костей являются:
a. плоскостопие
b. воспалительные процессы (тендовагинит)
c. укорочение плюсневых костей
d. верно 1,3 (4)

44. Назовите минимальный перечень показателей, которые необходимо учитывать при определении физического развития человека:
a. состояние тотальных размеров тела, соматотип, состав массы тела, морфо-функциональное состояние стопы и позвоночника, физиометрические показатели, биологический возраст
b. длину, массу тела, ЖЕЛ, динамометрию кисти и спины
c. длину, массу тела, обхват грудной клетки, форму ног, форму грудной клетки, состояние здоровья, физиометрические показатели

45. Какие методы определения биологического возраста Вам известны:
a. в возрасте от 5,5 до 12,5 лет зубная формула, от 12,5 до 24 лет – вторичные половые признаки, на всех этапах онтогенеза можно использовать также оценку скелетного возраста
b. по вторичным биологическим признакам
c. по показателям сердечно-сосудистой системы

46. Какие основные методы определения состава тела Вам известны:
a. калиперометрия, биоимпедансные, гидростатическое взвешивание, магнитно-резонансный, радиоизотопный, воздуховытеснительная плетизмография, химический – элементарный
b. калиперометрия; гидростатического взвешивания
c. рентгенологический, ультразвуковой

47. Дайте определение понятия «соматотип»:
a. проявление морфологического статуса в данный момент времени;
b. соотношение длины и массы тела;
c. распределение подкожного жира на поверхности тела

Задания для самостоятельных и контрольных работ

1. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
2. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.

3. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
6. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
7. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
8. Дайте определение термина «спортивная генетика».
9. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
10. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
11. Опишите методику проведения теста PWC_{170}.
12. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
13. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
14. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
15. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
16. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
17. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
18. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
19. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
20. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
21. Опишите принципы построения физических нагрузок у больных сахарным диабетом.
22. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
23. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
24. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
25. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
26. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
27. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
28. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
29. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
30. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
31. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
32. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.
2. Организация медицинского обеспечения соревнований.
3. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
4. Утомление и переутомление.

5. Перетренированность спортсмена.
6. Острое и хроническое перенапяжение.
7. Острые патологические состояния в спорте.
8. Гипогликемическое состояние.
9. Травматический шок.
10. Внезапная смерть в спорте.
11. Факторы риска травм у спортсменов.
12. Классификация спортивных травм.
13. Особенности травматизма в избранном виде спорта.
14. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
15. .Методы динамического контроля состояния здоровья спортсменов.
16. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
17. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.
18. Методы восстановительного лечения спортсменов
19. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
20. Организация службы допинг - контроля.
21. Побочные действия запрещенных препаратов.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
_____ Е.А. Павлов
«21» апреля 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчик:
Ушакова Н.А. – доцент, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «*Правовое обеспечение профессиональной деятельности тренера»* является формирование, приобретение и овладение слушателями знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта; формирование у слушателей умений: анализировать законодательные и иные нормативно – правовые акты, относящиеся к профессиональной деятельности; принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

Задачи дисциплины:

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления в сфере физической культуры и спорта, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

В учебном процессе подготовки слушателя дисциплина «*Правовое обеспечение профессиональной деятельности тренера»* рассматривается в качестве основной дисциплины гуманитарного, социального и экономического цикла.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Правовое обеспечение профессиональной деятельности тренера»* включает в себя следующие разделы:

1 раздел. Нормативно-правовые акты международного характера.

2 раздел. Нормативно-правовые акты РФ.

3 раздел. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Преподавание дисциплины «*Правовое обеспечение профессиональной деятельности тренера»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: семинарских и практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы.

Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

– Антидопинговые правила

– Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры

– Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля

– Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур

ПК 1.5. Способность осуществлять организацию участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Знать:

– Антидопинговые правила

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения

– Планы антидопинговых мероприятий

– Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях антидопингового обеспечения спортивной подготовки

– Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося

– Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам

– Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля

– Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

– Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля

– Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций

– Проведение 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

ПК 2.3. Способность осуществлять организацию соревновательной деятельности спортивной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям

– Методы организации апелляционных процедур

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур

ПК 4.3. Способность управлять соревновательной деятельностью спортивной сборной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части подготовки спортивных сборных команд и развития вида спорта

– Российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды к спортивным соревнованиям

– Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной сборной команды

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур

ПК 4.4. Способность координировать и контролировать работу тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной сборной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте Российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования и развития вида спорта

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды к спортивным соревнованиям

– Всероссийская спортивная классификация

– Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Система антидопингового обеспечения подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль исполнения антидопинговых мероприятий и процедур

– Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам спортивной сборной команды

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

– нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;

– содержание и организацию антидопинговых мероприятий

Уметь:

- планировать и проводить антидопинговые мероприятия

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

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:

– нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;

– требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство

Уметь:

– ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта;

– принимать решения и совершать действия в соответствии с законами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– применения правовых норм в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 50 часов, в том числе: практические занятия - 30 часов, самостоятельная работа - 20 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Нормативно-правовые акты международного характера**	**14**	**4**	**6**	**-**	**4**	
2.	1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	6	2	2	-	2	Презентации. Рефераты.
3.	1.2. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций	8	2	4	-	2	*Опрос*
4.	**Раздел 2. Нормативно-правовые акты РФ.**	**24**	**8**	**8**	**-**	**8**	
5.	2.1. Система законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте	6	2	2	-	2	Рефераты. Тестирование
6.	2.2. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций	6	2	2	-	2	Презентации.
7.	2.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) спортивной деятельности	8	2	2	-	2	Рефераты. Опрос
8.	2.4. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта	6	2	2	-	2	Презентации.
9.	**Раздел 3. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.**	**12**	**4**	**4**	**-**	**4**	
10.	3.1. Система антидопингового обеспечения на международном и национальном уровне.	6	2	2	-	2	Рефераты. Опрос
11.	3.2. Процедура допинг-контроля. Последствия нарушения	6	2	2	-	2	Презентации

[1] При наличии

	антидопинговых правил. Меры противодействия допингу.						
12.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**
	Всего	**50**	**16**	**18**	**-**	**16**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Нормативно-правовые акты международного характера.

Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях.

Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивная хартия Европы. Кодекс международного спортивного арбитража. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время проведения Олимпийских игр. Европейские конвенции по вопросам физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций.

Олимпийская хартия как основой нормативный документ регулирования деятельности МОК и нормативная основа проведения Олимпийских игр. Устав международной федерации по виду спорта как нормативно-правовая основа деятельности. Кодекс WADA. Запрещенный список.

Раздел 2. Нормативно-правовые акты РФ.

Тема 2.1. Система законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте.

Конституция РФ по вопросам физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.). Закон города Москвы «О физической культуре и спорте». Подзаконные акты, регулирующие правовые отношения в сфере физической культуры и спорта (Указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ).

Тема 2.2. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Федеральный закон «О некоммерческих организациях». Федеральный закон «Об общественных объединениях». Федеральный закон РФ № 329 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.) в части регулирования деятельности федераций по видам спорта. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

Тема 2.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) спортивной деятельности.

Нормативные акты Министерства спорта РФ - как органа специальной компетенции. Всероссийский реестр видов спорта. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов (ЕВСК). Нормативно-правовые основы организации и проведения спортивных соревнований. Нормативно-правовые основы присвоения почетных званий в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовые основы присвоения тренерских и судейских категорий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема 2.4. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта.

Трудовой договор в сфере физической культуры и спорта, его особенности. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика. Профессиональный стандарт «Тренер». Гражданско-правовые договоры в сфере физической культуры и спорта: договор аренды, договор возмездного оказания услуг.

Раздел 3. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Тема 3.1. Система антидопингового обеспечения на международном и национальном уровне.

Определение понятия «допинг», виды нарушений антидопинговых правил. Список запрещенных в спорте субстанций и методов. Разрешение на терапевтическое использование.

Современное устройство системы противодействия допингу. Актуальные версии регламентирующих документов и обзор ключевых изменений. Полномочия Всемирного антидопингового агентства. Роль международных спортивных федераций, организаторов крупных спортивных мероприятий и других антидопинговых организаций. Аккредитованные ВАДА лаборатории. Функции Российского антидопингового агентства. Нормативно-правовое регулирование сферы противодействия допингу: международные правила и стандарты и нормативные правовые акты Российской Федерации.

Тема 3.2. Процедура допинг-контроля. Последствия нарушения антидопинговых правил. Меры противодействия допингу.

Тестирование спортсменов. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов. Информация о местонахождении. Система АДАМС.

Последствия нарушения антидопинговых правил: спортивная дисквалификация, финансовые последствия, уголовная и административная ответственность. Обязанности персонала спортсменов и иных лиц, роли организаций, ответственных за реализацию мер по противодействию допингу. Практические рекомендации по выполнению соответствующих функций.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / Под ред. проф. П.В. Крашенникова.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. – 1053 с.
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008. – 895 с.
3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2018. – 687 с.
4. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. - М.: Сов. спорт, 2017. - 666 с.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.
6. Зуев В.Н., Логинов В.А. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учеб. пособие для вузов. М.: Советский спорт, 2008.- 196 с.
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2017.- 992 с.
8. Гражданский кодекс Российской Федерации. - М.: Проспект, 2017.
9. Трудовой кодекс Российской Федерации. - М.: «Проспект», 2017.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: Ось-89, 2017.
11. ФЗ «О защите прав потребителей». – М.: «Ось-89», 2017.
12. ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей», - М.: Ось-89, 2017.

б) Дополнительная литература:

1. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Международный спортивный арбитраж. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Энциклопедия олимпийского арбитража: Атланта – Нагано - Сидней. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ Под ред. Т.Я. Хабриевой, В.Л. Мутко; Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ. – М.: Советский спорт, 2010.- 400 с.

4. Национальное законодательство о физической культуре и спорте. Хрестоматия / Авторы-составители В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова - М.: Человек, 2019. - 288 с., ил.
6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

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

1. Официальный сайт www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт ВАДА https://www.wada-ama.org/
3. Официальный сайт МОК https://www.olympic.org/the-ioc
4. Real Winner. URL: http://www.irishsportscouncil.ie/Anti-Doping/Education-Zone/Are_you_a_Real_Winner_/ . Дата обращения 11.07.16. – Яз. англ.
5. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru
6. Сервис по проверке субстанций на вхождение в запрещенный список ВАДА http://list.rusada.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий и самостоятельной работы.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Юриспруденция» или «Государственно и муниципальное управление».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос;
– контроль самостоятельной работы слушателей;
– защита рефератов и презентаций.

Темы рефератов, презентаций

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (европейской, российской) федерации по виду спорта.
3. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
4. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

5. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной организации.
6. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
7. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
8. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
9. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
10. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
11. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
12. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
13. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
14. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
15. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
16. Нормативно-правовое регулирование сферы противодействия допингу: международные правила и стандарты и нормативные правовые акты Российской Федерации.

Вопросы и задания для самостоятельной работы слушателей

Тема 1.1.

На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных (нормативно-правовых) актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух стран мира; (б) Международной хартии физического воспитания и спорта и Спортивной хартии Европы.

Тема 1.2.

На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры, ставшие (могущие стать) предметом рассмотрения спортивного арбитражного суда, и дать их содержательный анализ.

Подготовить сообщение о структуре и содержании устава международной (европейской) федерации по виду спорта (с учетом специализации) для выступления на семинарском занятии.

Тема 2.1.

На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры реализации (нарушения) норм Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и дать их содержательный анализ.

На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух субъектов Российской Федерации; (б) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и закона о физической культуре и спорте одного из субъектов Российской Федерации.

Тема 2.2.

Разработать проект устава некоммерческой физкультурно-спортивной организации, создаваемой в организационно-правовой форме, предложенной преподавателем.

Составить перечень документов, необходимых для государственной регистрации, аккредитации или аттестации деятельности физкультурно-спортивной организации по предоставлению определенного вида физкультурно-спортивной организации (по заданию преподавателя) социально-культурных услуг.

Тема 2.3.

С учетом вида спорта специализации выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях.

С учетом вида спорта специализации определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

Тема 2.4.

Разработать проект одного из видов договоров в сфере физической культуры и спорта (по заданию преподавателя): учредительного договора о создании ассоциации федераций по видам спорта; спонсорского договора; договора купли-продажи; договора аренды; договора проката; трудового договора и т.п.

Тема 3.1.

Подготовить сообщение о нормативно-правовом регулировании сферы противодействия допингу в Российской Федерации и в мире.

Тема 3.2.

На основе изучения материалов периодической печати выявить примеры нарушения антидопингового законодательства и дать их содержательный анализ.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачет*.

Примерные вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта.
2. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
3. Общая характеристика Кодекса спортивного арбитража.
4. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.
5. Общая характеристика структуры и содержания устава международной федерации по виду спорта.
6. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о регулировании деятельности федераций по видам спорта.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о подготовке спортивного резерва.
9. Подзаконные нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта.
10. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере).
11. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций
12. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
13. Особенности создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.
14. Нормативно-правовые основы аккредитации (аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций (на конкретном примере).
15. Структура и содержание правил спортивных соревнований (на примере вида спорта).
16. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на

примере вида спорта).
17. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
18. Особенности заключения трудовых договоров в сфере физической культуры и спорта.
19. Профессиональный стандарт «Тренер» как нормативная основа деятельности тренера.
20. Устав спортивной организации как основной нормативной документ.
21. Сущность и содержание спортивной хартии Европы.
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки: общая характеристика.
23. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика.
24. Олимпийская хартия: основные нормы и правила, регулирующие порядок проведения олимпийских игр.
25. Определение понятия «допинг», виды нарушений антидопинговых правил.
26. Список запрещенных в спорте субстанций и методов. Разрешение на терапевтическое использование.
27. Современное устройство системы противодействия допингу.
28. Актуальные версии регламентирующих документов и обзор ключевых изменений.
29. Полномочия Всемирного антидопингового агентства.
30. Роль международных спортивных федераций, организаторов крупных спортивных мероприятий и других антидопинговых организаций. Аккредитованные ВАДА лаборатории.
31. Функции Российского антидопингового агентства.
32. Нормативно-правовое регулирование сферы противодействия допингу: международные правила и стандарты и нормативные правовые акты Российской Федерации.
33. Процедура допинг-контроля.
34. Тестирование спортсменов.
35. Права и обязанности спортсменов при прохождении допинг-контроля.
36. Информация о местонахождении. Система АДАМС.
37. Последствия нарушения антидопинговых правил.
38. Меры противодействия допингу.
39. Последствия нарушения антидопинговых правил: спортивная дисквалификация, финансовые последствия, уголовная и административная ответственность.
40. Обязанности персонала спортсменов и иных лиц, роли организаций, ответственных за реализацию мер по противодействию допингу.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчики:
Неверкович С.Д. – д.п.н., профессор кафедры педагогики РГУФКСМиТ;
Сопов В.Ф. – к.п.н., доцент, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ;
Исмаилов А.И. - к.п.н., профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование психолого-педагогической компетентности слушателей, необходимой в процессе подготовки спортсменов высшей квалификации.

Задачи дисциплины:

– формирование у слушателей научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности личности, содействие развитию рефлексивного мышления;

– приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;

– ознакомление с инновационными подходами к обучению и воспитанию в области спорта высших достижений;

– формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;

- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности тренера при работе со спортсменами – членами сборных команд по хоккею;

– ознакомление с основными формами разрешения конфликта в спортивной деятельности и возможностями их использования в спорте;

– формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности тренера в спорте высших достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Дисциплина «*Психолого-педагогические основы тренерской деятельности*» является сквозной в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у слушателей профессионально-педагогического мастерства, а также знаний психологии и конфликтологии и их применения в деятельности тренера.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

1. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений
2. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высшей квалификации
3. Конфликтология

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы.

Завершается дисциплина зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

– Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации

– психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методики психологического тестирования

– Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

Уметь:

– Оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований

– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Прогнозировать развитие личностно-психических качеств занимающихся

– Оценивать уровень устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Давать комплексную оценку психологической подготовленности занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, психологических обследований)

– Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Подготовка заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства с учетом результатов психолого-педагогических исследований

ПК 1.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

– Спортивная психология

– Индивидуальные психологические факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося с применением психолого-педагогических подходов

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Использовать средства и методы психологической подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

– Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин

– соревновательной деятельности занимающегося

– Вести мониторинг и контроль психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях

– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом психологической подготовленности

– Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований

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

Знать

– психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

– основы психологии управления спортивным коллективом (спортивной командой);

– специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– дидактические технологии обучения и воспитания в области физической культуры и спорта, методы педагогического контроля;

– структуру и содержание педагогической деятельности

– способы формирования мотивации поведения и деятельности, педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей в условиях физкультурно-спортивной деятельности;

– основные стратегия поведения в конфликте, принципы и модели разрешения межличностных и организационных конфликтов в сфере спорта, в спортивной команде;

– технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь

– планировать тренировочный процесс с учетом психологических особенностей занимающихся;

– определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки;

– определять уровень своей педагогической готовности включиться в соответствующую отрасль физкультурно-спортивной деятельности, определять общие и конкретные цели своего профессионального самосовершенствования;

– применять в профессиональной деятельности актуальные педагогические приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, уровня их физической и спортивной подготовленности;

– диагностировать уровень развития коллектива и индивидуальные особенности занимающихся;

– формулировать конкретные задачи в психологии сферы спорта высших достижений;

– владеть технологией психологического обеспечения процесса обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе спортивных занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– прогнозировать развитие внутри и межкорпоративных конфликтных ситуаций; предупреждать появление нежелательных конфликтов; выбирать наиболее эффективную тактику поведения в нестандартной ситуации; выявлять и анализировать причины конфликта и предлагать на основе теоретических знаний наиболее адекватные пути выхода из них.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;

– современными развивающими технологиями, способами организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом психологических особенностей личности спортсменов – членов сборных команд по виду спорта

– навыками неконфликтного поведения в спортивном коллективе, профилактики, управления, конструктивного подхода к разрешению конфликтов между субъектами в спорте;

– навыками разработки программ спортивной подготовки

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

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки.

4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 50 часов, в том числе: лекции - 14 часов, практические занятия - 16 часов, самостоятельная работа - 20 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
Раздел I. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений							
1.	Предмет, задачи и основные функции педагогики	2	0,5	0,5	-	1	*опрос*
2.	Особенности педагогического процесса в сфере спорта	3	0,5	0,5	-	2	*опрос*
3.	Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом	3	1	1	-	1	*опрос*
4.	Особенности формирования спортивного коллектива	4	1	1	-	2	*опрос*

[1] При наличии

5.	Структура и содержание педагогической деятельности в сфере спорта высших достижений	4	1	1	-	2	*опрос*
6.	Инновационные методы обучения в педагогике	4	1	1	-	2	*опрос*
Раздел II. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высшей квалификации							
7.	Предмет, задачи и основные функции психологии.	3	1	1	-	1	опрос
8.	Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	3	1	1	-	1	опрос
9.	Психологические особенности личности тренера	3	1	1	-	1	опрос
10.	Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы межличностного взаимодействия в спортивной команде.	3	1	1	-	1	опрос
11.	Основы психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в сфере спорта высших достижений	3	1	1	-	1	опрос
Раздел III. Конфликтология							
12.	Философско-социологические теории конфликта	1,5	0,5	0,5	-	0,5	*опрос*
13.	Феноменологии конфликта	1,5	0,5	0,5	-	0,5	*опрос*
14.	Возникновение конфликтов в спорте и выбор стратегии их регулирования	3	1	1	-	1	*опрос*
15.	Технологии разрешения конфликтов в спортивной деятельности	3	1	1	-	1	*опрос*
16.	Обучение эффективному поведению в конфликтных ситуациях между субъектами в спорте	3	1	1	-	1	*опрос*
17.	Методы исследования конфликта в спорте	3	1	1	-	1	*опрос*
18.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	***Зачет***
19.	**Всего**	**50**	**14**	**16**	**-**	**20**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений

Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики

Определение педагогики как «метанауки». Задачи и функции педагогики. История становления педагогики в России и за рубежом.

Тема 1.2. Особенности педагогического процесса в сфере спорта

Характеристика процесса обучения в сфере спорта. Структура педагогического процесса. Методы, средства и формы обучения в практике спорта. Современные педагогические технологии и их характеристика. Виды обучения и специфика их использования в педагогике сферы спорта.

Тема 1.3. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в игровых видах спорта. Формирование личности в сфере спорта высших достижений.

Тема 1.4. Особенности формирования спортивного коллектива

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности сборной команды по хоккею как спортивного коллектива. Воспитание личности в спортивном коллективе. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Воспитательные возможности спортивных команд в игровых видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в сфере спорта высших достижений

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в спорте высших достижений. Критерии оценки компетентности специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта (хоккею). Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Педагогическая позиция специалиста в спорте высших достижений.

Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике

Особенности использования активных методов обучения в педагогике. Виды и содержание педагогических инноваций. Педагогическое новаторство в сфере спорта высших достижений. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.

Раздел II. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высшей квалификации

Тема 2.1. Предмет, задачи и основные функции психологии.

Определение психологии как учебной дисциплины. Задачи и функции психологии. Место психологии физической культуры в системе психолого-педагогических наук. История становления психологии физической культуры в России и за рубежом.

Тема 2.2. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена

Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий спортом. Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Особенности учета личностных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в спорте высших достижений. Методы исследования личности спортсмена

Тема 2.3. Психологические особенности личности тренера
Социально-психологические факторы, влияющие на формирование личности тренера Индивидуальный стиль деятельности тренера. Психологические особенности формирования авторитета тренера в спорте высших достижений.

Тема 2.4. Социально-психологическая характеристика спортивных команд. Психологические основы межличностного взаимодействия в спортивной команде.
Характеристика спортивного коллектива (спортивной команды) и его основные функции Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач тренировочного и соревновательного процесса в командных игровых видах спорта. Психологические особенности взаимодействия в спортивной команде. Формирование правильных взаимоотношений «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен», «спортсмен-команда». Проблема социальной и спортивной адаптации в команде. Психология управления спортивным коллективом. Социометрия как метод формирования оптимального психологического климата в коллективе.

Тема 2.5. Основы психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в сфере спорта высших достижений.
Психологические факторы, влияющие на проведение учебно-тренировочного занятия в командных игровых видах спорта. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в сфере спорта высших достижений.

Раздел III. Конфликтология

Тема 3.1. Философско-социологические теории конфликта
Объект и предмет конфликтологии. Функции социальных конфликтов. Принципы исследования конфликтов. Соотношение эмпирического и теоретического исследования конфликта.

Тема 3.2. Феноменологии конфликта
Общетеоретические основы конфликтов. Конфликт как система. Классификация конфликтов. Причины конфликтов. Динамика конфликтов. Логико-методологическая основа классификации конфликтов. Теоретические источники формирования спортивной конфликтологии. Исследование конфликтов за рубежом. Исследование конфликтов в России.

Тема 3.3. Возникновение конфликтов в спорте и выбор стратегии их регулирования
Область научного знания в спортивной конфликтологии. Структура и содержание общей теории конфликтов в спорте. Категориальный аппарат конфликтов в спорте. Содержательный анализ категорий спортивной конфликтологии. Формально логический анализ категорий конфликтов в спорте. Системный анализ конфликтов в спорте. Структурно-функциональный анализ конфликтов в спорте. Функциональный анализ конфликтов в спорте. Общий тип конфликтов в спорте. Специфические типы конфликтов в спорте. Конкретные типы конфликтов в спорте

Тема 3.4. Технологии разрешения конфликтов в спортивной деятельности
Стресс и предупреждение конфликтов в спорте. Условия и факторы разрешения конфликтов. Технология предупреждения и разрешения конфликтов в спорте Переговоры как способ разрешения конфликтов

Тема 3.5. Обучение эффективному поведению в конфликтных ситуациях между субъектами в спорте

Практические аспекты поведения в конфликтной ситуации и их особенности в сфере спорта.

Тема 3.6. Методы исследования конфликта в спорте

Методология исследования конфликтов в спорте. Программа изучения конфликтного взаимодействия. Качественные методы исследования конфликтов в спорте. Математическое моделирование конфликтов

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

- профессионально – ориентированная технология;
- личностно – ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. Учебник для ВУЗов. М.: «Юнити», 2014.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .- 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012 .- ISBN 978-5-9718-0572-4 http://rucont.ru/efd/261095
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб., 2008. - 544 с.
4. Дубровина И.В. Психология: учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил.
5. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин ; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.". - СПб.: [Олимп-СПб], 2010. - 295 с.

6. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по непсихолог. специальностям: рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил.
7. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Т. В. Огородова .- Ярославль : ЯрГУ, 2013 .- ISBN 978-5-8397-0975-1 http://rucont.ru/efd/272187
8. Педагогика / В.А. Сластенин и др. / Под ред. В. А. Сластенина. – М., 2002.
9. Педагогика / Под ред. П. И. Пидкасистого. – М., 2005.
10. Педагогика физической культуры: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: КНОРУС, 2012. - 320 с.: табл.
11. Педагогика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
12. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: В 2 кн. [Текст] / И.П. Подласый. – М., 2000. - Кн.1.
13. Попов, А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов .- 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013 .- (Библиотека школьного психолога) .- ISBN 978-5-9765-1608-3 http://rucont.ru/efd/244956
14. Практическая психология образования: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М- вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил.
15. Сулейманов И.В. Спортивная конфликтология. Омск, 1998г., 116 с.

б) дополнительная литература:

16. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для ВУЗов.-М.: Аспект, 2005.
17. Анцупов А. Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. — СПб.: Питер, 2009. — 304с.
18. Бабушкин Г.Д. Психология - спорту: Научно-попул. изд. для учащихся спортивно-педагог. кл. и студентов физкультур, учеб. заведений / Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н.; СибГАФК. - Омск, 1998. - 83 с.: ил.
19. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФиС, 1988.
20. Блеер А.Н. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф. образования: монография / [А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский]. - М.: [Б.и.], 2012. - 219 с.
21. Вердербер Р. Психология общения / Вердербер Рудольф, Вердербер Кэтлин. -11-е междунар. изд. - СПб.; М.: ПРАЙМ - Еврознак [и др.], 2003. - 318 с.: ил.
22. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
23. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.
24. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.
25. Психологическая служба в современном образовании: рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. 75027 5. Словарь для начинающего психолога / сост.А.Д. Андреева [и др.] ; под общ. ред. И.В. Дубровиной. - 2-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 160 с.
26. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры : для работников системы общ. и проф. образования : монография / [общ. ред. А.А. Передельский]. - М., 2012. - 219 с.: табл.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

27. Портал «Гуманитарное образование» www.abitur.su

28. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
29. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» www.school-collection.edu.ru
30. Портал «Социально-гуманитарное и политологическое образование» www.centerstart.ru
31. Лекции “Социологии конфликта” ” www.mylect.ru
32. Лекции “Конфликтологии” www.mylect.ru
33. Электронная гуманитарная библиотека www.gumfak.ru
34. www.otrok.ru
35. www.psy-analyst.ru
36. www.7ya.ru
37. www.p-lib.ru
38. http://www.pedlib.ru/
39. http://www.pedlib.ru/
40. http://sport.tmbreg.ru/

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения интерактивных занятий

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Психолого-педагогическое образование», «Психология», «Педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос;
– контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

К разделу «Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений»

1.Проанализировать основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс тренера.
3. Составьте педагогическую характеристику спортивной команды и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4.Оцените цель руководства спортивной командой кого-либо из известных тренеров по хоккею (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
5.Дайте интерпретацию и разведите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.

6.Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере хоккея).

К разделу «Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высшей квалификации»

1. Проанализировать основные этапы становления концепций спортивной психологии.
2. Составьте психологический портрет тренера, работающего со сборной командой по хоккею.
3. Составьте психологическую характеристику сборной команды по хоккею и рекомендации по коррекции ее микроклимата, с учетом интеграции в нее новых игроков.
4. Оцените стиль руководства спортивной группой кого-либо из известных тренеров по хоккею (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений.
5. Опишите типичные конфликтные ситуации, наблюдаемые в сборных командах по хоккею и оцените эффективность их разрешения.
6. Подготовьте доклад на тему «Психологическая школа выдающихся тренеров» (на примере хоккея).

К разделу «Конфликтология»

1. Специфические типы конфликтов в спорте
2. Условия и факторы разрешения конфликтов
3. Математическое моделирование конфликтов
4. Конфликт как система
5. Исследование конфликтов в спорте за рубежом
6. Исследование конфликтов в спорте в России

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета):

1. Определение педагогики как «метанауки».
2. Задачи и функции педагогики.
3. История становления педагогики в России и за рубежом.
4. Характеристика процесса обучения в сфере спорта.
5. Структура педагогического процесса.
6. Методы, средства и формы обучения в практике спорта.
7. Современные педагогические технологии и их характеристика.
8. Виды обучения и специфика их использования в педагогике сферы спорта.
9. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
11. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия.
12. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
13. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в игровых видах спорта.
14. Формирование личности в сфере спорта высших достижений.
15. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции.
16. Особенности сборной команды по хоккею как спортивного коллектива.
17. Воспитание личности в спортивном коллективе.
18. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях спортом.
19. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.
20. Концепция ценностного обмена.

21. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения.
22. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
23. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах.
24. Проблема лидерства в спорте.
25. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд.
26. Воспитательные возможности спортивных команд в игровых видах спорта.
27. Особенности педагогического руководства.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в спорте высших достижений.
30. Критерии оценки компетентности специалиста.
31. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.
32. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта (хоккею).
33. Педагогический авторитет и его показатели.
34. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.
35. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.
36. Педагогическая позиция специалиста в спорте высших достижений.
37. Особенности использования активных методов обучения в педагогике.
38. Виды и содержание педагогических инноваций.
39. Педагогическое новаторство в сфере спорта высших достижений.
40. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция.
41. Определение психологии как учебной дисциплины.
42. Задачи и функции психологии.
43. Место психологии физической культуры в системе психолого-педагогических наук.
44. История становления психологии физической культуры в России и за рубежом.
45. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий спортом.
46. Основные возрастные периодизации.
47. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека.
48. Особенности учета личностных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в спорте высших достижений.
49. Методы исследования личности спортсмена.
50. Социально-психологические факторы, влияющие на формирование личности тренера
51. Индивидуальный стиль деятельности тренера.
52. Психологические особенности формирования авторитета тренера в спорте высших достижений.
53. Характеристика спортивного коллектива (спортивной команды) и его основные функции.
54. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач тренировочного и соревновательного процесса в командных игровых видах спорта.
55. Психологические особенности взаимодействия в спортивной команде.
56. Формирование правильных взаимоотношений «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен», «спортсмен-команда».
57. Проблема социальной и спортивной адаптации в команде.
58. Социометрия как метод формирования оптимального психологического климата в коллективе.
59. Психологические факторы, влияющие на проведение учебно-тренировочного занятия.

60. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в сфере спорта высших достижений.
61. Объект и предмет конфликтологии
62. Функции социальных конфликтов
63. Принципы исследования конфликтов
64. Соотношение эмпирического и теоретического исследования конфликта
65. Общетеоретические основы конфликтов
66. Конфликт как система
67. Классификация конфликтов
68. Причины конфликтов
69. Динамика конфликтов
70. Логико-методологическая основа классификации конфликтов
71. Теоретические источники формирования спортивной конфликтологии
72. Исследование конфликтов за рубежом
73. Исследование конфликтов в России
74. Область научного знания в спортивной конфликтологии
75. Структура и содержание общей теории конфликтов в спорте
76. Категориальный аппарат конфликтов в спорте
77. Содержательный анализ категорий спортивной конфликтологии
78. Формально логический анализ категорий конфликтов в спорте
79. Системный анализ конфликтов в спорте
80. Общий тип конфликтов в спорте
81. Специфические типы конфликтов в спорте
82. Конкретные типы конфликтов в спорте
83. Структурно-функциональный анализ конфликтов в спорте
84. Функциональный анализ конфликтов в спорте
85. Стресс и предупреждение конфликтов в спорте
86. Условия и факторы разрешения конфликтов
87. Переговоры как способ разрешения конфликтов
88. Технология предупреждения и разрешения конфликтов в спорте
89. Методология исследования конфликтов в спорте
90. Программа изучения конфликтного взаимодействия
91. Качественные методы исследования конфликтов в спорте
92. Математическое моделирование конфликтов

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
Е.А. Павлов
«21» апреля 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчики:
Шалманов Анатолий Александрович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики РГУФКСМиТ
Лукунина Елена Анатольевна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры биомеханики РГУФКСМиТ

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - ознакомить слушателей с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Задачи дисциплины:

- раскрыть сложность строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека.
- Овладение слушателями профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелое их использование как во время практических занятий с обучаемыми, так и в научных исследованиях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Необходимость введения дисциплины «Основы биомеханического контроля в избранном виде спорта» обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Программа дисциплины включает в себя изучение двух основных разделов. В первом слушатели знакомятся с общей и дифференциальной биомеханикой, в которую входят предмет и методы исследования биомеханики, биомеханические основы строения и функции двигательного аппарата человека, биодинамика и управление движениями человека, биомеханика двигательных качеств, а также индивидуальные и групповые особенности моторики и спортивно-техническое мастерство и основные биомеханические средства контроля в вид спорта.

Во втором разделе рассматриваются общие сведения об основных группах спортивных движений (локомоции, движения вокруг осей, перемещающие движения и т.п.).

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

Завершается изучение дисциплины зачетом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.5. Способность осуществлять организацию участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Знать:

– Планы научно-методических мероприятий

– Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки

Уметь:

– Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях научно-методического обеспечения спортивной подготовки

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках научно-методического наблюдения, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Организация участия занимающегося в мероприятиях научных исследований в области теории и методики вида спорта

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Основы спортивной метрологии

– Технологию метрологической проверки тестов

Уметь:

– Осуществлять контрольные процедуры

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок

– Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям

ПК 2.1. Способность проводить тренировочные занятия со спортсменами спортивной команды

Знать:

– Основы спортивной метрологии

Уметь:

– Использовать критерии оценки интегральной подготовленности спортсмена спортивной команды для контроля тренировочного процесса

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма спортсменов спортивной команды, рационально моделировать нагрузку и параметры тренировочной программы спортивной команды для выхода на пик суперкомпенсации спортсменов спортивной команды

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов спортивной команды во время проведения тренировочных занятий

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Контроль развития физических качеств спортсменов

– Систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды к спортивным достижениям

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся

– основные понятия спортивной метрологии и освоить технологию метрологической проверки тестов.

Уметь:

– подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;

– осуществлять контрольные процедуры;

– интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

– применять инструментальные методики и обрабатывать полученную информацию при помощи различных аппаратно-программных комплексов.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

- навыками использования современной измерительной техникой, основами математической статистики и уметь применять их на практике.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 30 часов, в том числе: лекции - 6 часов, практические занятия - 14 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Общая и дифференциальная биомеханика**	**20**	**4**	**10**	**-**	**6**	*опрос*
2.	Введение (предмет и история биомеханики) Методы исследования в биомеханике	5	1	2	-	2	*опрос*
3.	Биомеханика двигательного аппарата человека.	8	2	4	-	2	*опрос*

[1] При наличии

	Биомеханические аспекты управления движениями человека						
4.	Биомеханика двигательных качеств Дифференциальная биомеханика	7	1	4	-	2	*опрос*
5.	**Раздел 2. Частная биомеханика**	**8**	**2**	**4**	**-**	**2**	*опрос*
6.	Локомоторные движения. Перемещающие движения	8	2	4	-	2	*опрос*
7.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	***Зачет***
	Всего	**30**	**6**	**14**	**-**	**10**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Общая и дифференциальная биомеханика

Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Методы исследования в биомеханике. Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилометрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и

Биомеханические аспекты управления движениями человека. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

Тема 1.3. Биомеханика двигательных качеств. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.

Биомеханическая характеристика силовых качеств в виде спорта. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления).

Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Топография силы. Биомеханические особенности тренировки силы отдельных мышечных групп. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств в виде спорта. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость в виде спорта и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров для воспитания двигательных качеств спортсмена в виде спорта.

Дифференциальная биомеханика. Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7 лет, школьном 7-17 лет, в возрасте 18-30 лет, старше 30 лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки.

Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в виде спорта.

Раздел 2. Частная биомеханика

Тема 2.1. Локомоторные движения. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Перемещающие движения. Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

Взаимодействие звеньев тела и сила действия. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста» и поворотное движение целостной кинематической цепи в виде спорта.

Биомеханика ударных действий в виде спорта (при наличии). Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения. Влияние биомеханических характеристик движения и условий их выполнения на целевую точность в виде спорта.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Попов, Г.И. Биомеханика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. умо по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 254 с.: ил.
2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2016. - 315 с.: ил.

б) Дополнительная литература

3. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.
4. Донской Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров Д.Д. Донской. – М.: РГАФК, 1995.

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.
6. Зациорский В.М. Введение (предмет и история биомеханики): Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1990.
7. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1982.
8. Зациорский В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982.
9. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика: Словарь-справочник. Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 1999.
10. Лукунина Е.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУ и студентов / Е.А. Лукунина, Ан.А. Шалманов. – М.: РГАФК, 2000.
11. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.
12. Сучилин Н.Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н.Г. Сучилин, В.С. Савельев, Г.И. Попов. – М.: Физкультура образование наука, 2000.
13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989.
14. Шалманов Ал.А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов. – М.: 1990.

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

15. Биомеханика двигательного аппарата человека - http://www.booksgid.com/health/19412-biomekhanika-dvigatelnogo-apparata.html
16. Биомеханика - http://www.redov.ru/sport/russkaja_boevaja_gimnastika/p3.php
17. Биомеханика движения и основные принципы - http://www.ballroom.ru/i.asp?id=8998 биомеханики - http://www.uralweb.ru/catalog/card.php?id=6581

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами
2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или физико-математической технической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому

самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос;
– контроль самостоятельной работы слушателей.

Примерные вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Энергия упругой деформации мышечно-сухожильных структур и ее роль в повышении эффективности техники и экономичности выполнения физических упражнений в виде спорта.

2. Внешние и внутренние силы в движениях спортсмена в виде спорта и способы их измерения.

3. Методы измерения масс-инерционных характеристик тела человека.

4. Механическая энергия и работа и способы их измерения при движениях человека.

5. Исторический аспект развития идей о механизмах управления движениями человека.

6. Роль двусуставных мышц в движениях спортсменов виде спорта.

7. Двигательные качества спортсмена и биомеханические требования к их оценке и воспитанию (одно из качеств по выбору) на примере вида спорта.

8. Оценка технической подготовленности в виде спорта.

9. Биомеханическое обоснование строения двигательных действий (локомоторных, перемещающих и т.п.).

10. Влияние размеров и пропорций тела человека на его моторику.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Формой промежуточной аттестации является *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.
2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.
3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
7. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
8. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
9. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

10. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
11. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
12. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
13. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
14. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
15. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).
16. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
17. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.
18. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).
19. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.
20. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.
21. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».
22. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.
23. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.
24. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
_____ Е.А. Павлов
«21» апреля 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчики:
Черенков Д.Р. – к.п.н., доцент, заведующий ВШТ, и.о. директора ИДО РГУФКСМиТ

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - изложение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в свете современных научных достижений, анализ и обобщение передового опыта российских и зарубежных специалистов в подготовке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- обеспечить готовность слушателей к непрерывному процессу совершенствования и развития своего интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня;
- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию избранного вида спорта
- подготовить слушателей, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;
- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранном виде спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта» является системообразующей в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у слушателей научно-педагогического мастерства (комплекса компетенций).

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта высших достижений, образования и технологий научно-методической деятельности. Ее изучение тесно связано с дисциплинами общенаучной и профессиональной частей учебного плана и, прежде всего: актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте, философские и социальные проблемы практики спорта, организационно-правовые основы деятельности высшей школы, современные технологии научной работы в экспериментальной спортивной работе, педагогические и психологические особенности подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, общая теория спорта и технология подготовки спортсмена, физиологические, биохимические и биомеханические механизмы спортивной работоспособности, управление в сфере физической культуры и спорта и др.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

– Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития

двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации

– Методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся

– Методики медико-биологического и психологического тестирования

– Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

– Порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

– Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений

– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики массового и индивидуального отбора в виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин)

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности занимающихся для выявления перспективных занимающихся

– Оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований

– Использовать морфологические критерии спортивного отбора

– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся

– Вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

– Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств,

данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)

– Обследование соревновательной деятельности занимающихся, включая изучение спортивно-технических результатов и их динамики (начало, вершина, спад) по годам подготовки

– Самостоятельный просмотр занимающихся на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, спортивных соревнованиях с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Организация выполнения занимающимся контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования

– Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Подготовка заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

ПК 1.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

Знать:

– Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами

– Теория вида спорта

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации

– Технологии индивидуализации процесса профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

– Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке

– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах

– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки

– Структура индивидуального календаря спортивных соревнований

– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях

– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся

– Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки

– Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося

– Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на

выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Планирование тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов занимающихся

– Составление индивидуального календаря спортивных соревнований

– Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

– Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся

– Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях

– Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

– Анализ показателей самоконтроля занимающихся

– Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося

– Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

– Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом

– Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки

– Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов

– Критерии предварительного соревновательного отбора

– Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки

– Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося

– Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации

– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Правила вида спорта

– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря

– Типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок

– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спора, мастера спорта России, мастера спорта международного класса

– Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

– Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата

– Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок

– Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований

– Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок

– Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся

– Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Построение 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 спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося

– Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки

– Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям

– Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки

– Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период

– Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике

– Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

– Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря

ПК 1.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

– Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации

– Антидопинговые правила

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса

– Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

– Показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося

– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Правила вида спорта

– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок

– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Структура индивидуального календаря спортивных соревнований

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося

– Производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании

– Формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности

– Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

– Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин

– Использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия

– Оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося

– Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях

– Координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт

– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям

– Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры

– Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях

– Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности

– Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося

– Определение общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям

– Выбор тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников

– Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований

– Анализ и разбор с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной

– Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля

– Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур

ПК 1.5. Способность осуществлять организацию участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Знать:

– Методики медико-биологического и психологического тестирования

– Методы и техники самоконтроля занимающегося

– Антидопинговые правила

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения

– Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий

– Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки

– Методы организации медико-биологического контроля в спорте

– Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Планы восстановительных мероприятий

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

– Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы

– Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося

– Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям

– Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии

– Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья

– Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося

– Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам

– Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля

– Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

– Контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии

– Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля

– Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности

– Анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Организация участия занимающегося в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта

– Анализ результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки

– Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья

– Уведомление медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях

– Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций

– Проведение 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

ПК 2.1. Способность проводить тренировочные занятия со спортсменами спортивной команды

Знать:

– Принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям

– Технологии спортивной тренировки спортсменов спортивной команды в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), их влияние на организм спортсменов спортивной команды

– Технологии развития универсализации спортсменов спортивной команды, совершенствования тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в спортивной команде и их взаимозаменяемости

– Комплексный план подготовки спортивной команды, индивидуальные планы подготовки спортсменов спортивной команды

– Типовые (модельные) и авторские методики тренировки спортивной команды в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

– Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды

– Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды

– Предельный объем тренировочной нагрузки спортсменов спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"

– Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки спортивной команды

– Правила вида спорта

– Основы организации первой помощи

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

– Использовать критерии оценки интегральной подготовленности спортсмена спортивной команды для контроля тренировочного процесса

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма спортсменов спортивной команды, рационально моделировать нагрузку и параметры тренировочной программы спортивной команды для выхода на пик суперкомпенсации спортсменов спортивной команды

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов спортивной команды во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения, предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок

– Использовать продуктивные методики формирования и развития навыков выполнения спортсменами спортивной команды технических приемов в вариативных условиях, близких к игровым, развития универсализации спортсменов спортивной команды, совершенствования тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в спортивной команде и взаимозаменяемости спортсменов в спортивной команде

– Оценивать степень исполнения физиологической задачи тренировок, варьировать тренировочной нагрузкой для наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды

– Применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды

– Контролировать исполнение спортсменами спортивной команды плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки спортивной команды, индивидуальными планами подготовки спортсменов спортивной команды

– Организовывать первую помощь

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ комплексного плана подготовки спортивной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды, утвержденных планов проведения спортивных мероприятий

– Определение и установка режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды

– Контроль развития физических качеств спортсменов, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, командного взаимодействия, совершенствование универсальной физической и технико-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине, группы спортивных дисциплин) при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды, стимулирование адаптационных процессов спортсменов спортивной команды

– Формирование у спортсменов спортивной команды состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации

– Развитие универсализации спортсменов спортивной команды, совершенствование тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в спортивной команде и взаимозаменяемости спортсменов в спортивной команде

– Подготовка спортсменов спортивной команды к оценке смоделированной игровой ситуации, к соизмерению технических и скоростных возможностей с динамикой перемещения, контроль навыков выполнения спортсменами спортивной команды технических приемов в вариативных условиях, близких к игровым

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов спортивной команды в процессе тренировки

– Систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды к спортивным достижениям

– Проверка выполнения спортсменами спортивной команды плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки спортивной команды, индивидуальными планами подготовки спортсменов спортивной команды

ПК 2.2. Способность осуществлять организацию отбора и подготовки спортсменов спортивной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу

– Механизмы, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав спортивной команды

– Общие принципы и критерии формирования составов спортивной команды и порядок утверждения этих составов

– Система подготовки спортивного резерва в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Порядок отбора спортсменов в спортивную команду

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора в спортивную команду

– Всероссийская спортивная классификация

– Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

– Материальное, медико-биологическое и антидопинговое обеспечение подготовки спортивной команды

– Современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса, организации взаимодействия в спортивной команде и критерии оценки эффективности подготовки спортивной команды

– Планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле

– Методика обучения и совершенствования техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Порядок взаимодействия тренеров спортивной команды, специалистов научно-методического, медико-биологического обеспечения подготовки спортивной команды

– Правила вида спорта

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

– Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса отбора в спортивную команду

– Использовать методики индивидуального отбора, комплексно оценивать спортивный потенциал, уровень психологической устойчивости, стабильность результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способность к предельной мобилизации в соревновательной обстановке спортсменов и прогнозировать развитие спортивного потенциала спортсмена

– Принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов

– Организовывать процесс отбора спортсменов в спортивную команду

– Анализировать базы данных информационной системы подготовки спортивного резерва, протоколы официальных соревнований

– Планировать процесс подготовки спортивной команды, организовывать работу тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды

– Контролировать реализацию мероприятий комплексной подготовки спортивной команды, выполнение индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды

– Анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять

– Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды

– Ставить цели, определять задачи тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды и добиваться их исполнения

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды

– Анализ статистической отчетности спортивных школ, училищ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки для выявления спортсменов с высокими спортивными результатами и стабильностью соревновательной деятельности

– Посещение муниципальных, региональных тренировочных сборов, спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных организаций с целью выявления перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной команды

– Анализ отчетов и представлений тренеров по перспективным спортсменам, выявление наиболее перспективных спортсменов и оценка целесообразности их зачисления в составы спортивной команды

– Организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды

– Планирование комплексной подготовки спортивной команды, мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды

– Разработка планов работы и определение порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов спортивной команды, координация их взаимодействия и контроль исполнения планов работы в процессе подготовки спортивной команды

– Контроль выполнения планов комплексной подготовки спортивной команды, индивидуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды

– Организация и контроль работы тренерского состава при подготовке спортивной команды, в том числе систематический контроль соблюдения тренерским составом антидопинговых правил

– Консультирование тренеров, спортсменов спортивной команды по вопросам спортивной подготовки спортивной команды

– Выявление проблем на основании анализа отчетов тренеров, специалистов спортивной команды по исполнению комплексного плана подготовки спортивной команды, индивидуальных планов подготовки спортсменов, разработка алгоритмов по повышению результативности подготовки спортсменов спортивной команды

ПК 2.3. Способность осуществлять организацию соревновательной деятельности спортивной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на спортивном соревновании и методы их оперативной корректировки

– Целевые показатели результативности выступления спортивной команды на спортивном соревновании

– Содержание календаря спортивных соревнований

– Принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды

– Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям

– Критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне

– Методы организации апелляционных процедур

– Принципы и методы тактической и интеллектуальной подготовки спортсменов спортивной команды

– Актуальный уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Ставить задачи на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам спортивной команды

– Управлять спортивной командой в соревновательном процессе

– Оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды

– Анализировать и оценивать качество командной игры и степень выполнения тренерского задания спортсменами спортивной команды

– Оперативно корректировать командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на спортивном соревновании

– Организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды

– Контролировать работу тренеров по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне

– Производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Организация подготовки и участия спортивной команды в спортивных соревнованиях

– Разработка общей стратегии и тактики, целевых показателей выступления спортивной команды на спортивном соревновании

– Контроль работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды

– Контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур

– Организация психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды

– Анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды

ПК 3.1. Способность осуществлять организацию и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Знать:

– Формы статистической отчетности физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Формы протоколов и итоговые результаты официальных спортивных соревнований

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора и подготовки спортивного резерва

– Методы планирования и прогнозирования

– Методы сбора, систематизации и статистической обработки информации

– Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва по виду спорта

– Факторы, оказывающие действие на качество подготовки спортивного резерва по виду спорта, способы минимизации и устранения отрицательных последствий действия выявленных факторов

– Стратегические направления развития системы подготовки спортивного резерва по виду спорта

– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта

– Виды мониторинга системы подготовки спортивного резерва

– Правила вида спорта

– Состав группы мониторинга системы подготовки спортивного резерва, распределение функциональных обязанностей участников мониторинговых исследований, объекты мониторинга

– Методы организации и технология проведения мониторингов в системе подготовки спортивного резерва

– Критерии мониторинга системы подготовки спортивного резерва

– Система факторов, обеспечивающих эффективность системы подготовки спортивного резерва Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

– Использовать профильную информационную систему для обмена актуальной информацией

– Собирать, обобщать и анализировать информацию о состоянии системы подготовки спортивного резерва в организации и об основных показателях ее функционирования для принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественной спортивной подготовке, качественного предоставления услуг спортивной подготовки

– Анализировать данные статистической отчетности физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва

– Контролировать отсутствие медицинских противопоказаний у спортсменов

– Выявлять положительные и отрицательные тенденции в организации тренировочного, соревновательного процессов и разрабатывать на этой основе предложения по распространению опыта подготовки спортивного резерва

– Планировать и проводить совещания и конференции с руководителями организаций системы подготовки спортивного резерва по вопросам подготовки спортивного резерва

– Анализировать локальные нормативные акты физкультурно-спортивной организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва, выявлять недостатки в области локального нормативного регулирования подготовки спортивного резерва

– Составлять краткосрочные прогнозы развития физкультурно-спортивной организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва

– Составлять методически обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов спортивных сборных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), для специалистов организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта по вопросам организации подготовки спортивного резерва, консультировать их

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Определение целей и задач мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) Координация деятельности участников мониторинга подготовки спортивного резерва, организация и проведение совещаний и конференций с руководителями организаций системы подготовки спортивного резерва по вопросам подготовки спортивного резерва Обмен информацией в профильной информационной системе

– Анализ статистической отчетности физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва (сведений по спортивным школам, училищам олимпийского резерва, центрам спортивной подготовки)

– Контроль отсутствия медицинских противопоказаний у спортсменов

– Анализ базы протоколов официальных соревнований в системе подготовки спортивного резерва

– Формирование базы результатов мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), принятие решений по результатам мониторинга в системе подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), выявление негативных тенденций в области подготовки спортивного резерва

– Разработка предложений по корректировке дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки в организациях, готовящих спортивный резерв

– Консультационная, методическая поддержка тренеров и спортсменов спортивных сборных команд по виду спорта, специалистов организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, по вопросам организации подготовки спортивного резерва

ПК 3.2. Способность управлять системой выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды)

Знать:

– Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами

– Всероссийская спортивная классификация

– Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу

– Нормативные правовые акты в области подготовки спортивного резерва

– Направления экспериментальной и инновационной деятельности в области подготовки спортивного резерва по виду спорта

– Медицинские, возрастные и психофизические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Система медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения подготовки спортивного резерва

– Система подготовки спортивного резерва

– Порядок взаимодействия организаций сети подготовки спортивного резерва, контроля в системе подготовки спортивного резерва

– Направления и механизмы модернизации системы подготовки спортивного резерва по виду спорта

– Формы взаимодействия участников системы подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), формы участия общероссийских спортивных федераций по видам спорта в системе подготовки спортивного резерва

– Механизмы отбора перспективных спортсменов в состав спортивной сборной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора и подготовки спортивного резерва

– Модельные характеристики подготовленности спортсменов высокого класса по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Правила вида спорта

– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования

– Динамика спортивных результатов занимающихся в организациях, осуществляющих подготовку спортивного резерва, на соревнованиях федерального всероссийского, международного уровня

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Обеспечивать непрерывность подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд за счет оптимизации системы выявления перспективных спортсменов

– Использовать меры стимулирования перспективных спортсменов

– Систематизировать и агрегировать информацию по составу и пополнению резерва спортивной сборной команды

– Выявлять перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной сборной команды

– Управлять процессами подтверждения кандидатами на зачисление в резерв спортивной сборной команды нормативов по общей и специальной физической подготовке, проведения региональных тренировочных сборов

– Использовать критерии спортивного отбора для выявления перспективных спортсменов, для формирования выездных составов на международные соревнования в составе спортивных сборных команд Координировать деятельность по комплектованию спортивных сборных команд с общероссийской спортивной федерацией по виду спорта, со специалистами органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации; с главными тренерами спортивных сборных команд по видам спорта субъектов Российской Федерации; со старшими тренерами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин); с инструкторами-методистами по федеральным округам Российской Федерации

– Использовать и модифицировать методики и средства спортивного отбора перспективных спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации (в том числе на основе информационно-коммуникационных технологий) для организации и проведения теоретического занятия, тематического публичного выступления

– Консультировать участников системы подготовки спортивного резерва по вопросам развития вида спорта в Российской Федерации, по проведению спортивного отбора

– Методически обосновывать новые технологии отбора перспективных спортсменов, критерии отбора спортсменов в спортивный резерв

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Разработка направлений и контрольных показателей системы выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды на основе комплексной оценки эффективности спортивного отбора перспективных спортсменов

– Определение состава, функций и механизмов взаимодействия участников системы выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для спортивной сборной команды

– Формирование плана мероприятий по выявлению перспективных спортсменов и отбору спортсменов в спортивный резерв для спортивной сборной команды

– Планирование и проведение мероприятий по подтверждению кандидатами на зачисление в резерв спортивной сборной команды нормативов по общей и специальной физической подготовке, согласование решения о зачислении спортсмена в резерв спортивной сборной команды

– Подготовка при участии главных тренеров спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) аналитических материалов и информации по пополнению спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Ведение базы данных по составу и пополнению резерва спортивной сборной команды

– Организация региональных тренировочных сборов, посещение региональных тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий с целью выявления перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной сборной команды

– Аналитическая обработка данных и предоставление информации о спортсменах, включенных в резерв, главному тренеру спортивной сборной команды для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды

– Формирование выездных составов на международные соревнования в составе спортивных сборных команд

– Разработка предложений по совершенствованию методического, материально-технического, кадрового обеспечения системы подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Деятельность в составе комплексных научных групп по виду спорта, подготовка и проведение научно-практических конференций, семинаров, совещаний, круглых столов и демонстрационных практических занятий по вопросам развития вида спорта в Российской Федерации

– Координация процесса комплектования спортивных сборных команд, формирования выездных составов на международные соревнования в составе спортивных сборных команд с общероссийской спортивной федерацией по виду спорта

– Консультационная поддержка общественных организаций (в том числе общероссийских спортивных федераций по видам спорта), организаций системы подготовки спортивного резерва по вопросам модернизации выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

ПК 4.1. Способность контролировать процесс отбора спортсменов в спортивную сборную команду

Знать:

– Уровень рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Общие принципы и критерии формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, субъекта Российской Федерации и порядок утверждения этих списков

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора в спортивную сборную команду

– Критерии спортивного отбора

– Система подготовки спортивного резерва в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Методы организации работы спортивной сборной команды

– Порядок отбора спортсменов в спортивную сборную команду для участия в официальных международных соревнованиях

– Всероссийская спортивная классификация

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части подготовки и отбора спортивного резерва для спортивных сборных команд

– Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

– Критерии формирования основного и резервного составов спортивной сборной команды

– Механизмы отбора перспективных спортсменов в состав спортивной сборной команды по виду спорта

– Медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки

– Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки

– Правила вида спорта

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

– Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена - кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора

– Комплексно оценивать спортивный потенциал, уровень психологической устойчивости, стабильность результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способность к предельной мобилизации в соревновательной обстановке кандидатов в спортивную сборную команду и прогнозировать развитие спортивного потенциала кандидата

– Оценивать обоснованность представлений тренеров, специалистов по подготовке и пополнению спортивного резерва, по формированию списка кандидатов в спортивную сборную команду

– Контролировать порядок отбора спортсменов в спортивную сборную команду

– Оценивать выполнение квалификационных требований кандидатом на зачисление в состав спортивной сборной команды

– Анализировать базы данных системы подготовки спортивного резерва

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ базы данных спортсменов, проходящих подготовку по программам этапа высшего спортивного мастерства либо составляющих резерв спортивной сборной команды

– Анализ отчетов и представлений тренеров по пополнению спортивного резерва, оценок и отчетов специалистов в области подготовки и пополнения спортивного резерва о перспективности спортсменов, выявление наиболее перспективных спортсменов и оценка их целесообразности к переводу из резерва спортивной сборной команды в основной состав спортивной сборной команды

– Организация и контроль процесса отбора в основной и резервный составы спортивной сборной команды

– Принятие решения о зачислении спортсмена в основной или резервный составы спортивной сборной команды, об исключении спортсмена из состава спортивной сборной команды

ПК 4.2. Способность управлять подготовкой спортсменов спортивной сборной команды

Знать:

– Передовой опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта и технологии его трансформации в систему подготовки национальной спортивной сборной команды

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части подготовки спортивных сборных команд и развития вида спорта

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды

– Российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки

– Алгоритм соревновательной деятельности спортивной сборной команды и методы его реализации

– Методы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

– Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Традиционные и инновационные средства и методы физической подготовки на разных этапах годичного цикла и индивидуализация подготовки спортсменов различных игровых позиций

– Методики индивидуальной технической подготовки спортсменов

– Традиционные методики индивидуальной, командной и групповой тактической подготовки, организации взаимодействия в группе спортсменов

– Технологии спортивной психологии в подготовке спортсменов спортивной сборной команды

– Методики тестирования спортивного резерва

– Планы и мероприятия научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортивной сборной команды

– Основы фармакологии, спортивного питания

– Материально-техническое обеспечение спортивной сборной команды

– Тренажеры и оборудование, используемое в тренировочном процессе спортивной сборной команды, оборудование и комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации

– Методики физической и функциональной подготовки, развития работоспособности высококвалифицированных спортсменов

– Порядок взаимодействия (в том числе обмен данными) систем научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивной сборной команды Российской Федерации

– Менеджмент физической культуры и спорта

– Антидопинговые правила

Уметь:

– Управлять тренерами, специалистами спортивной сборной команды в тренировочном процессе

– Планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов в спортивной сборной команде

– Планировать централизованную подготовку спортивной сборной команды

– Анализировать эффективность спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды

– Анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок, оперативно принимать решения по их предупреждению

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной сборной команды

– Осуществлять командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды

– Разрабатывать планы обеспечения безопасности спортсменов спортивной сборной команды в процессе тренировок

– Использовать в процессе подготовки спортивной сборной команды тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации

– Ставить цели, определять задачи специалистам спортивной сборной команды исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, добиваться их исполнения

– Использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды

– Использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды

– Систематизировать и применять лучшие практики подготовки спортивных сборных команд

– Проводить деловые переговоры и осуществлять деловую переписку

– Обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в спортивной сборной команде

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Разработка генеральной стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды

– Координация и контроль разработки индивидуальных планов подготовки членов спортивных сборных команд

– Определение состава, функций и порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов спортивной сборной команды

– Контроль мероприятий медико-биологического, научно-методического обеспечения, антидопингового сопровождения подготовки спортсменов спортивной сборной команды

– Управление централизованной подготовкой спортсменов спортивной сборной команды на основе комплексной программы подготовки, проведение тренировочных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды

– Анализ и контроль выполнения планов централизованной и индивидуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды

– Координация работы и управление работой тренерского состава спортивной сборной команды с учетом индивидуальной специализации каждого тренера

– Контроль соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной сборной команды антидопинговых правил

– Проведение воспитательной работы со спортсменами спортивной сборной команды, формирование и поддержание благоприятного психологического климата и состояния уровня мотивированности спортсменов спортивной сборной команды

– Работа с обращениями тренеров и спортсменов спортивной сборной команды, консультирование тренеров и спортсменов по вопросам спортивной подготовки спортивной сборной команды

– Анализ отчетов специалистов спортивной сборной команды о централизованной и индивидуальной подготовке спортсменов спортивной сборной команды, выявление проблем и принятие решений по корректировке планов подготовки спортивной сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной сборной команды

ПК 4.3. Способность управлять соревновательной деятельностью спортивной сборной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части подготовки спортивных сборных команд и развития вида спорта

– Российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды к спортивным соревнованиям

– Тенденции развития вида спорта

– Содержание календаря спортивных соревнований

– Спортивная психология

– Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля уровня разносторонней подготовки

– Ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды

– Методика психологической и интеллектуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды

– Методика комплексного научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивной сборной команды

– Передовые научно-методические разработки в области подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Основы смежных видов спорта

– Менеджмент физической культуры и спорта

– Уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных сборных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Этические нормы в области спорта

– Итоговые результаты спортивных соревнований, проводимых общероссийской и международной спортивной федерацией по виду спорта

Уметь:

– Ставить задачи на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам спортивной сборной команды

– Управлять спортивной сборной командой в соревновательном процессе

– Прогнозировать спортивные достижения спортивной сборной команды

– Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной сборной команды

– Анализировать уровень мастерства спортсменов спортивной сборной команды, оценивать качество выступления на соревнованиях, командной игры и степень выполнения тренерского задания спортсменами спортивной сборной команды

– Разрабатывать и оперативно корректировать индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях спортивной сборной команды

– Использовать тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации спортсменов спортивной сборной команды

– Использовать информационные технологии для анализа выступления спортивной сборной команды на спортивных соревнованиях

– Использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований

– Контролировать организацию специальной психологической подготовки спортсменов спортивной сборной команды, контролировать уровень мотивированности спортсменов

– Производить анализ результатов выступления спортивной сборной команды, выявлять негативные тенденции

– Оценивать эффективность деятельности тренерского состава спортивной сборной команды

– Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики сборных команд

– Координировать действия спортсменов спортивной сборной команды для достижения целевых показателей спортивного результата выступления на спортивном соревновании

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Управление обеспечением участия спортивной сборной команды в спортивных соревнованиях

– Разработка общей стратегии, целевых показателей выступления спортивной сборной команды на спортивном соревновании

– Мониторинг поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды

– Контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур

– Контроль организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований

– Анализ эффективности выступления спортивной сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной сборной команды

ПК 4.4. Способность координировать и контролировать работу тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной сборной команды

Знать:

– Антидопинговые правила

– Национальный план борьбы с допингом в спорте Российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу

– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски

– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования и развития вида спорта

– Положения хартии международной олимпийской организации

– Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды к спортивным соревнованиям

– Итоговые результаты спортивных соревнований, проводимых общероссийской и международной спортивной федерацией по виду спорта

– Всероссийская спортивная классификация

– Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий

– Тенденции развития вида спорта

– Система подготовки спортивного резерва в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Методы организации работы спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Спортивная психология

– Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля их уровня

– Методы повышения конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Передовые и перспективные научно-методические разработки в области методик подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Основы смежных видов спорта

– Менеджмент физической культуры и спорта

– Система факторов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса

– Содержание календаря спортивных соревнований

– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах

– Система научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации

– Основы фармакологии, спортивного питания

– Материально-техническое обеспечение спортивной сборной команды Российской Федерации

– Уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных сборных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

– Этические нормы в области спорта

Уметь:

– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации

– Анализировать позиции спортивной сборной команды на мировой спортивной арене

– Анализировать и систематизировать информацию о зарубежном опыте стратегического управления национальными спортивными сборными командами

– Оценивать результативность работы тренерского совета спортивной сборной команды, выявлять факторы негативного и позитивного воздействия на спортивный результат и рационально управлять ими

– Определять цели и задачи тренерского совета спортивной сборной команды и добиваться их исполнения

– Управлять спортивной сборной командой в тренировочном и соревновательном процессе

– Составлять комплексную программу подготовки спортивной сборной команды

– Прогнозировать спортивные достижения спортивной сборной команды

– Прогнозировать возможные риски в соревновательном процессе спортивной сборной команды

– Анализировать уровень мастерства спортсменов спортивной сборной команды, степень реализации задач тренерского совета

– Использовать визуальные и аудиовизуальные средства представления информации, информационные технологии для анализа выступления спортивной сборной команды

– Использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды

– Оперативно корректировать тактические варианты выступления спортивной сборной команды (индивидуальные и командные) на спортивных соревнованиях

– Выявлять негативные тенденции в реализации комплексной программы подготовки спортивной сборной команды и оперативно на них реагировать

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Составление целевой комплексной программы подготовки спортивной сборной команды

– Контроль проведения мероприятий медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки спортсменов спортивной команды

– Руководство тренерским советом, контроль разработки генеральной стратегии и методики подготовки спортсменов спортивной сборной команды к выступлениям на международных спортивных соревнованиях

– Планирование, контроль и координация деятельности тренеров и специалистов, задействованных в подготовке спортсменов, при формировании состава спортивной сборной команды, при проведении подготовки к соревнованиям и участии в соревнованиях спортивной сборной команды

– Контроль организации воспитательной работы со спортсменами спортивной сборной команды

– Мониторинг уровня спортивной мотивации, состояния здоровья и функциональной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды

– Контроль исполнения антидопинговых мероприятий и процедур

– Принятие решений по поощрению тренеров спортивной сборной команды по итогам выступлений на соревнованиях

– Обобщение и распространение собственного опыта деятельности по подготовке спортивной сборной команды в форме методических и учебных материалов, научных статей, лекций, семинаров, выступлений на отраслевых конференциях

– Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам спортивной сборной команды

Общекультурные компетенции

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

Знать

– положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;

– специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь

– планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования;

– определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

– навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта

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

Знать:

– возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

Уметь:

– выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

– технологиями проведения спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в 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

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;

– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

– методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

– нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;

– содержание и организацию антидопинговых мероприятий

Уметь:

- планировать и проводить антидопинговые мероприятия

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся

Уметь:

– подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;

– осуществлять контрольные процедуры;

– интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

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:

– нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;

– требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство

Уметь:

– ориентироваться в нормативных правовых актах в области физической культуры и спорта;

– принимать решения и совершать действия в соответствии с законами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– применения правовых норм в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 418 часов, в том числе: лекции - 130 часов, практические занятия - 228 часов, самостоятельная работа - 60 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Актуальные вопросы оценки состояния ИВС в мире**	**42**	**14**	**18**		**10**	
2.	Тема 1.1. Тенденции развития ИВС в мире (включая анализ крупнейших соревнований в России и мире)	6	2	2		2	устный опрос
3.	Тема 1.2. Динамика важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности реализации программы «Развитие ИВС в Российской Федерации»	6	4	-		2	проверка выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Проблема отбора и методика комплектования сборных команд и команд высокой квалификации	12	4	6		2	письменный опрос
5.	Тема 1.4. Менеджмент. Управление профессиональным ИВС в России и за рубежом	8	2	4		2	устный опрос (собеседование)
6.	Тема 1.5. Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике ИВС	10	2	6		2	письменный опрос
7.	**Раздел 2. Современные технологии тренировки в ИВС**	**60**	**30**	**20**		**10**	
8.	Тема 2.1. Методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС	12	6	4		2	проверка выполнения практических заданий, компьютерное тестирование
9.	Тема 2.2. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена	12	6	4		2	проверка выполнения практических заданий, компьютерное тестирование

[1] При наличии

10.	Тема 2.3. Технология «Функционально-беговая подготовка спортсменов»	12	6	4		2	устный опрос, проверка выполнения практических заданий
11.	Тема 2.4. Технология «Велоэргометрическая тренировка функциональных систем организма спортсмена»	12	6	4		2	устный опрос, проверка выполнения практических заданий
12.	Тема 2.5. Другие специфические технологии тренировки спортсмена	12	6	4		2	устный опрос, проверка выполнения практических заданий
13.	**Раздел 3. Система подготовки спортсменов высокой квалификации**	**82**	**26**	**42**		**14**	
14.	Тема 3.1. Особенности структуры и содержания системы подготовки спортсменов высокой квалификации	8	4	2		2	проверка выполнения практических заданий
15.	Тема 3.2. Виды подготовки в системе подготовки спортсменов высокой квалификации	12	4	6		2	письменное тестирование
16.	Тема 3.3. Особенности построения подготовки спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла	36	10	20		6	проверка выполнения практических заданий
17.	Тема 3.4. Построение мезо- и микроциклов подготовки спортсменов высокой квалификации	14	4	8		2	проверка выполнения практических заданий
18.	Тема 3.5. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий. Методика проведения занятий различных видов	12	4	6		2	устный опрос, проверка выполнения практических заданий
19.	**Раздел 4. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации**	**112**	**26**	**74**		**12**	
20.	Тема 4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера	8	2	4		2	устный опрос
21.	Тема 4.2. Методика физической подготовки спортсменов высокой квалификации	44	10	30		4	опрос, защита тренировочных планов
22.	Тема 4.3. Методика тактической подготовки (совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики) спортсменов высокой квалификации	46	10	32		4	опрос, защита тренировочных планов
23.	Тема 4.4. Методика психологической и теоретической подготовки спортсменов высокой квалификации	14	4	8		2	письменный опрос
24.	**Раздел 5. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации**	**98**	**26**	**58**		**14**	
25.	Тема 5.1. Программирование подготовки спортсменов высокой квалификации	38	10	20		8	опрос, защита тренировочных планов

26.	Тема 5.2. Контроль за подготовкой спортсменов	16	4	10		2	проверка выполнения практических заданий
27.	Тема 5.3. Управление тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации	28	8	18		2	проверка выполнения практических заданий
28.	Тема 5.4. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации	16	4	10		2	опрос, деловая игра
29.	**Раздел 6. Обеспечение подготовки спортсменов**	**8**	**4**	**4**	**-**	**-**	
30.	Тема 6.1. Восстановительные мероприятия	4	2	2	-	-	письменный опрос
31.	Тема 6.2. Инновации в области материально-технического оснащения индустрии ИВС	4	2	2	-	-	устный опрос
32.	**Раздел 7. Современная система соревнований по ИВС и их проведение**	**8**	**4**	**4**	**-**	**-**	
33.	Тема 7.1. Последние изменения в официальной книге правил по ИВС	4	2	2	-	-	компьютерное тестирование
34.	Тема 7.2. Организация и проведение соревнований по ИВС	4	2	2	-	-	устный опрос
35.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**экзамен**
	Всего	**410**	**130**	**220**	**-**	**60**	

Содержание учебного материала по дисциплине

РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ИВС В МИРЕ.

Тема 1.1. Тенденции развития ИВС в мире (включая анализ крупнейших соревнований в России и мире)

Лекция

Сведения о развитии ИВС в стране за истекший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших за предыдущие годы. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Состояние и перспектива развития методики ИВС. Задачи и перспективы развития ИВС в России.

Семинарское занятие

Федерация ИВС России: устав, структура, задачи, планирование и организация работы. Всероссийский тренерский совет и Всероссийская коллегия судей, их задачи, планирование и организация работы. Международные связи Федерации ИВС России. Работа европейской и международных федераций: задачи, структура и планирование работы.

Самостоятельная работа

Сделать анализ результатов ведущих международных соревнований.

Изучить задачи и функции исполкома и комитетов Федерации ИВС России.

Тема 1.2. Динамика важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности реализации программы «Развитие ИВС в Российской Федерации».

Лекции

Программа «Развитие ИВС в Российской Федерации на …». Основные целевые показатели эффективности Программы. Учет динамики значений указанных показателей.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой каждого из направлений деятельности Федерации ИВС России за прошедшее пятилетие.

Провести детальный анализ документов-приложений Программы, отражающих динамику важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности её реализации.

Тема 1.3. Проблема отбора и методика комплектования сборных команд и команд высокой квалификации

Лекция

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.

Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах.

Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Практическое занятие

Анализ критериев оценки кандидата. Физические кондиции, уровень технико-тактического мастерства, игровая надёжность и стабильность, психическая устойчивость, агрессивность, волевые качества, взаимопонимание и взаимодействие с партнёрами. Личностные качества. Данные тестирования.

Семинарское занятие

Принципы комплектования звеньев.

Уровень и стиль игры в соответствии с игровым амплуа в команде.

Психологическая совместимость спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучить особенности деятельности одной из сборных команд по ИВС.

Подготовить к защите отчёты по результатам педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов-кандидатов в сборную команду, с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

Тема 1.4. Менеджмент. Управление профессиональным ИВС в России и за рубежом

Лекция

Содержание понятия «менеджмент» как использование капитала, материалов, труда, знаний, способностей и талантов людей для достижения заданных целей с максимальной эффективностью.

Понятие «менеджмент», включает в себя следующие компоненты: процесс управления, функции управления, органы управления, наука об управлении, навыки управления и люди, занятые в управлении.

Виды менеджмента: стратегический, программный, организационный, персонал-менеджмент, инновационный, риск-менеджмент, финансовый.

Основные принципы научного менеджмента:

- научный подход к каждой трудовой операции;
- научный подход к отбору и обучению кадров;
- кооперация с работниками;
- разделение ответственности за результаты труда между управляющими работниками.

Виды управленческой деятельности: планирование, организация, руководство, координация, контроль.

Правовое регулирование и управление ИВС в Российской Федерации.

Практическое занятие

Профессиональный спортсмен как субъект права.

Анализ существующей системы работы с профессиональными спортсменами (клубами).

Семинарское занятие

Система подготовки тренерских кадров. Цель, задачи и структура системы подготовки кадров по ИВС. Характеристика различных звеньев (уровней) подготовки кадров.

Задачи и особенности подготовки кадров высокой квалификации в высших и наивысших звеньях – в специализированных вузах, а также аспирантуре и высшей школе тренеров.

Самостоятельная работа

Изучить регламент официальных российских соревнований по ИВС в текущем сезоне.

Составить и представить в виде отчета смету расходов на подготовку спортсменов (команд) высокой квалификации на предстоящий сезон.

Тема 1.5. Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике ИВС

Лекция

Научно-исследовательские разработки и их воздействие на современное состояние и перспективы развития ИВС как олимпийского вида спорта и эффективного средства оздоровления различных групп населения, включая инвалидов. Аналитический обзор и обсуждение результатов исследований по этим проблемам. Основные направления работы соответствующих научно-исследовательских лабораторий.

Практические занятия

Анализ разработок по исследованию технических средств, в том числе тренажерных устройств, современной тренировки спортсменов.

Возможные негативные последствия для здоровья занимающихся ИВС при отсутствии надлежащего контроля за новыми техническими усовершенствованиями, рекомендованными для практического внедрения.

Обсуждение возможных направлений совершенствования организации и проведения крупнейших мировых турниров по ИВС (Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубок Мира).

Анализ результатов главных международных соревнований текущего сезона.

Самостоятельная работа

Изучить современные научно-методические материалы по теории и методике ИВС. Провести анализ диссертационных работ по теории и методике ИВС.

Подготовиться к проведению научного семинара на заданную тему/проблему.

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ В ИВС.

Тема 2.1. Методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС

Лекции

Методические приемы программирования стандартных ситуаций на основе использования тренажеров и тренировочных приспособлений в ИВС.

Устройства, обеспечивающие возможность создания и отработки стандартных ситуаций для проведения последующих действий и позволяющие отрабатывать практически все элементы технических действий, связанных с основными элементами в ИВС.

Использование показателей качества технических действий, основывающихся и не только на учете их результативности и разнообразии, но и дающих возможность получения объективных динамических и кинематических характеристик движений.

Семинарские занятия

Использование в ИВС методов регистрации движений, отражающих максимальные силовые и скоростные проявления спортсмена. Командный характер большинства спортивных игр и преобладание критериев своевременности, согласованности и точности накладывает свой отпечаток на выбор показателей, которые следовало бы связывать с уровнем мастерства.

Технический разбор выполняемых двигательных действий (приемов).

Самостоятельная работа

Изучить, проанализировать и представить в виде отчета индивидуальные технические действия спортсменов в ИВС на основе педагогических наблюдений в соревновательной практике.

Тема 2.2. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена

Лекции

Построения движений и функциональные системы организма спортсмена. Алгоритм функциональных систем организма по эффективному обеспечению энергией двигательных проявлений, адекватных требованиям ИВС на высоком профессиональном уровне.

Специфика тренировки функциональных систем организма спортсмена в зависимости от видов тактических действий.

Утомление и его виды. Физиологические процессы энергообеспечения работающих мышц – физиологическая основа выносливости. Средства и методы повышения аэробной выносливости.

Анаэробная выносливость. Средства и методы повышения анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных способностей спортсменов. Особенности методики воспитания выносливости спортсменов высокой квалификации.

Практические занятия

Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа

Опишите особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена.

Дайте характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.

Приведите примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

Тема 3.1. Особенности структуры и содержания системы подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекция

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы.

Целевая установка – как системообразующая, и конечный результат деятельности тренера и спортсменов.

Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Семинарское занятие

Отличительные черты отечественной системы подготовки спортсменов в сравнении с системами ИВС в других странах.

Самостоятельная работа

Представьте схематично структуру системы многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации.

Проанализируйте основные составляющие отечественной системы подготовки спортсменов высокой квалификации и сравните их с системами ИВС в других странах.

Тема 3.2. Виды подготовки в системе подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекция

Значимость отдельных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической, их взаимосвязь и особенности проявления в соревновательной деятельности. Соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла.

Практические занятия

Проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке на отдельных этапах годичного цикла.

Семинарское занятие

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

Самостоятельная работа

Сделать и представить в виде отчёта анализ динамики средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла.

Тема 3.3. Особенности построения подготовки спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла

Лекция

Особенности структуры годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации.

Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на отдельных этапах годичного цикла. Соотношения отдельных видов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Динамика объёмов тренировочных нагрузок разного характера и направленности (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная гликолитическая, анаэробно-алактатная).

Динамика средств и методов на этапах годичного цикла.

Особенности построения обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов, а также промежуточного и постсоревновательного этапов.

Специфика тренировочной работы в межсоревновательных микроциклах на соревновательных этапах.

Практические занятия
(деловые игры)

Проведение ролевой и методической деловых игр, в которых слушатели в роли главного тренера разрабатывают план подготовки конкретной команды к официальным соревнованиям. При этом одна группа слушателей обосновывает и защищает план, а вторая группа выступает в качестве оппонентов.

Практические занятия

Подготовка и проведение слушателями тренировочных занятий при этом задачи занятия, средства и методы должны соответствовать конкретным этапам, мезо- и микроциклу и тренировочному дню.

К план-конспекту слушатель прилагает объяснительную записку с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

Семинарские занятия

Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика. Динамика объемов нагрузок разного характера и направленности и соотношение видов подготовки по годам цикла.

Самостоятельная работа

Изучить особенности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

Разработать и подготовить к защите план подготовки конкретного спортсмена (команды) к официальным соревнованиям.

Тема 3.4. Построение мезо- и микроциклов подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Характеристика мезо- и микроструктуры. Соотношение видов подготовки, динамика тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса: мезоциклы и микроциклы. Особенности построения мезоциклов: втягивающего, базового развивающего, базового стабилизирующего, соревновательных, восстановительно-подготовительного и восстановительно-поддерживающего.

Характеристика и особенности построения различных видов микроциклов: втягивающего, собственно-тренировочного (ординарного и ударного), восстанавливающего, соревновательного (межсоревновательного) подводящего.

Семинарское занятие

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Практические занятия

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

Самостоятельная работа

Охарактеризуйте модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составьте схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

Тема 3.5. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий. Методика проведения занятий различных видов

Лекция

Характеристика различных организационно-методических форм проведения учебно-тренировочного процесса (раздельная, круговая, поточная, индивидуальная, групповая, командная).

Целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе тех или иных форм на отдельных этапах годичного цикла.

Характеристика видов занятий и методика их проведения на отдельных этапах годичного цикла.

Семинарское занятие

Методика проведения различных видов занятий: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Практические занятия

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм.

Проведение слушателями занятий различных форм и видов, с последующим разбором и обсуждением.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекция

Сущность профессии «тренер по ИВС». Тренер-педагог и воспитатель. Функции тренера: обучение, воспитание, планирование и организация учебно-тренировочного процесса, учёт и контроль. Педагогические способности тренера: дидактические, академические, коммуникативные, организаторские, конструктивные, психомоторные, гностические, экспрессивность.

Практическое занятие

Особенности работы тренера по ИВС с различным контингентом, занимающимся в массовом ИВС, в ДЮСШ с юными спортсменами, с квалифицированными спортсменами.

Самостоятельная работа

Проанализировать взаимоотношения тренера в коллективе с учениками, коллегами, с обслуживающим персоналом, с руководством.

Дать оценку личностным качествам тренера, среди которых выделяются: высокий уровень нравственных (чувство долга, порядочность, гуманность, скромность, доброта, трудолюбие и др.) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, инициативность и самостоятельность).

Тема 4.2. Методика физической подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Методика воспитания силовых качеств. Общая, специальная, изометрическая, динамическая, абсолютная, относительная, взрывная сила и силовая выносливость. Факторы, определяющие силу спортсмена. Основные стимуляторы напряжения мышц. Режимы работы мышц. Методы воспитания силовых качеств: максимальных и повторных усилий, прогрессирующих отягощений, сопряжённый, вариативный, ударный, изометрический.

Средства воспитания силовых качеств. Использование специального оборудования и тренажёрных устройств. Системность средств и методов силовой подготовки. Формы организации занятий по силовой подготовке.

Методика воспитания скоростных качеств. Формы проявления скоростных качеств: латентное время реакции, быстрота выполнения отдельного двигательного акта, частота и темп движений. Структура скоростных качеств спортсмена. Факторы, определяющие скоростные и скоростно-силовые качества спортсмена.

Методы и средства воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Скоростной барьер и методы его предупреждения. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста.

Методика воспитания выносливости. Виды выносливости (общая, специальная, скоростная, силовая). Утомление и его виды. Физиологические процессы энергообеспечения работающих мышц – физиологическая основа выносливости. Средства и методы повышения аэробной выносливости.

Анаэробная выносливость. Средства и методы повышения анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных способностей спортсменов. Особенности методики воспитания выносливости спортсменов разного возраста.

Методика воспитания ловкости и гибкости спортсмена. Виды и физиологическая основа ловкости. Критерии оценки ловкостных качеств. Средства и методы воспитания ловкости спортсменов; упражнения на развитие пространственных, временных и силовых дифференцировок, координационно сложные упражнения, упражнения, развивающие способность быстро перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся спортивной (соревновательной) ситуацией.

Практические занятия

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств спортсмена.

Упражнения для воспитания силовых качеств. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания гибкости.

Проведение занятий слушателями по воспитанию физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

Разбор, на котором дается обоснованный анализ и оценка действий слушателя (выбор им места, показ и объяснение, соответствие содержания урока поставленным задачам).

Самостоятельная работа

Опишите структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дайте характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.

Приведите примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 4.3. Методика тактической подготовки (совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики) спортсменов высокой квалификации

Лекции

Последовательность обучения тактике ИВС. Разучивание тактических приемов.

Семинарские занятия

Методические подходы к обучению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий спортсменов.

Практические занятия

Анализ средств и методов и частных методик обучения и совершенствования различных индивидуальных и групповых тактических действий.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Проведение слушателями занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики ИВС.

Приведите примеры эффективного использования метода расчленённого упражнения при освоении тактических действий.

Составление плана-конспекта для проведения занятия тактической направленности.

Тема 4.4. Методика психологической и теоретической подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекция

Задачи психологической подготовки и её значимость в соревновательной деятельности спортсмена.

Методические основы развития основных психических функций внимания и восприятия, волевых и других личностных качеств.

Задачи и значимость теоретической подготовки спортсмена. Формы проведения теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на соревнования, разборы выполнения двигательных действий. Содержание теоретической подготовки.

Семинарское занятие

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Осознание значимости и особенностей предстоящего соревнования. Изучение сильных и слабых сторон противника, формирование уверенности в своих силах для достижения победы. Преодоление отрицательных эмоций. Использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Практические занятия

Анализ средств, методов и методических подходов к развитию оперативного мышления и волевых качеств.

Ознакомление с инструментальными методиками и техническими средствами по определению уровня психических функций спортсменов.

Самостоятельная работа

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию, включающий в себя:

- осознание значимости и особенностей предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- формирование уверенности в своих силах для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций;
- использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

РАЗДЕЛ 5. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 5.1. Программирование подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекция

Программирование – как основанная функция управления процессом подготовки спортсменов высокой квалификации.

Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки спортсменов высокой квалификации.

Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

Практические занятия

Основные этапы разработки плана:

- сбор и анализ информации;
- прогнозирование;
- моделирование;
- формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов);
- внесение коррекции (в ходе реализации плана).

Семинарское занятие

Особенности программирования (планирования) процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Разработать индивидуальный план для одного из спортсменов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

Составление текущих (на годичный цикл) и оперативных (на мезоцикл) программ и планов подготовки спортсменов высокой квалификации.

Тема 5.2. Контроль за подготовкой спортсменов

Лекция

Контроль как важная составляющая системы подготовки спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический.

Контроль соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Контроль уровня общей и специальной подготовленности спортсменов.

Контроль в системе подготовки юных спортсменов.

Контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Практические занятия

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение слушателями тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности спортсменов, а также обследование соревновательной деятельности спортсменов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

Семинарское занятие

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности спортсменов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности спортсменов уровня сборных команд России. Подготовить и защитить отчёт.

Тема 5.3. Управление тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации

Лекция

Современные подходы к системе управления подготовкой спортсменов.

Основные функции управления тренировочной деятельностью спортсменов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса).

Основные средства и методы управления тренировочной деятельности спортсменов.

Подходы к оптимизации тренировочного процесса.

Практические занятия

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов

подготовки спортсменов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего соревнования. Изучить методику проведения установки и управления тренером соревновательной деятельностью спортсменов, с последующим разбором выступления на соревновании.

Разработать план предстоящего соревнования и подготовить его к апробации в предсоревновательной тренировке.

Тема 5.4. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации

Лекция

Виды управления соревновательной деятельностью спортсменов.

Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение соревнований различного уровня.

Практические занятия

Составление плана подготовки игр к соревнованиям с определением их количества и последовательности с конкретными соперниками. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе соревнований.

Семинарское занятие

Характеристика оперативного управления. Подготовка высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям и управление их действиями в ходе соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного соревнования.

Разработать план предстоящего соревнования с участием конкретных соперников с последующими действиями тренера. Разбор участия в соревнонии с оценкой степени выполнения плана спортсменами и управленческой деятельности тренера.

РАЗДЕЛ 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 6.1. Восстановительные мероприятия

Лекция

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки спортсменов.

Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроя. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др.

Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годичного цикла.

Практические занятия

Изучение методик использования различных средств восстановления.

Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих спортсменов.

Выбор педагогических и гигиенических средств восстановления.

Самостоятельная работа

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

Тема 6.2. Инновации в области материально-технического оснащения

Лекция

Инновации в области индустрии по ИВС: экипировки, специального тренировочного оборудования и программного обеспечения для управления подготовкой спортсменов (команд).

Современные технологии в сфере производства оборудования для площадок по ИВС.

Практическое занятие

Оборудование для высокоскоростной съёмки, использующееся во время проведения крупнейших соревнований по ИВС.

Самостоятельная работа.

Осуществить сбор информации и представить отчёт об инновационных технологиях в области специализированного оборудования по ИВС, экипировки и современных тренировочных методик.

РАЗДЕЛ 7. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС И ИХ ПРОВЕДЕНИЕ

Тема 7.1. Последние изменения в официальной книге правил по ИВС

Лекция

Формулировка основных параграфов правил и их современное толкование.

Последние изменения правил игры, утверждённые Международной Федерацией ИВС.

Практические занятия

Новое в методике судейства, касающееся взаимодействия судей.

Самостоятельная работа

Изучить нововведения в правила проведения соревнований разного уровня по ИВС.

Ознакомиться на основе видеоанализа соревований с методикой реализации на практике изменений и дополнений в правилах проведения крупных всероссийских и международных соревнований на предстоящий спортивный сезон.

Наметить методические приёмы устранения недостатков, выявленных при анализе практики судейства.

Тема 7.2. Организация и проведение соревнований по ИВС

Лекция

Положение о соревнованиях – как наиболее важный документ, обеспечивающий организованное проведение соревнований. Цели и задачи проведения соревнований, главный судья, участники, судейская коллегия, сроки проведения соревнований, формула соревнования, определение победителя и др. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбыванием и комбинированная.

Антидопинговые мероприятия и их особенности в ИВС.

Практические занятия

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях.

Деловая игра. Составление календаря соревнований, проведение жеребьёвки.

Самостоятельная работа

Выполнить практические задания по составлению сеток соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам. Изучить перечень антидопинговых мероприятий, проводимых федерацией по ИВС.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1.Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Учебники и учебные пособия по теории и практике ИВС
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. / Зациорский В.М. - М.: ФиС, 2009. - 350 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, «СпортАкадемПресс», 2008. - 456 с.
4. Тихомиров А.К. Управление подготовкой в спорте : монография / А.К. Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Кн. И Бизнес, 2010. - 229 с.
5. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка спортсменов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 с.

б) дополнительная литература:

6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Горбунов Г.Д. –М.: - Изд-во Спорт, 2006. - 294 с.
7. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма спортсмена: Теория и практика профессионального спорта: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2006. – 224 с.

8. Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий спортсменов: Учебное пособие.- Омск, 1998, 15 с.
9. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных спортсменов: Учебное пособие. – Минск: Асар, 2003.- 351 с.
10. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов : учеб. пособие предназначено для студентов направления 032100 специальности 032101 / Н.П, Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ, культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2007. - 68 с.
11. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.
12. Смит, Майкл А. ИВС. Настольная книга тренера. –М.: Астрель, 2010. - 219 с.
13. Черапкина Л.П. Физиология спорта (на примере ИВС) : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101] : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 80 с.
14. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка спортсменов / Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 143 с.

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

15. Специализированные сайты по ИВС.
16. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
17. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
18. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
36. Образовательный контент: «Спорт, здоровый образ жизни - ИВС» (http://www.agharta.ru)
37. http://www.iihf.com,
38. http://www.fhr.ru,
39. http://www.khl.ru,
40. http://www.hockeyinfo.ru,
41. http://kidshockey.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используются:

- спортивное сооружение в соответствии с избранным видом спорта;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, выполнения заданий и проведения самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Спорт».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для оценки успеваемости слушателя по итогам семестра.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;

- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля знаний слушателей

1. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития ИВС в России и мире.
2. Итоги крупнейших международных турниров за истёкший год.
3. ИВС на профессиональном и любительском.
4. Сравнительный анализ уровня развития ИВС в нашей стране и за рубежом.
5. Структура Федерации ИВС России, задачи и функции исполкома и комитетов федерации.
6. Основные должностные лица, обслуживающие соревнования по ИВС.
7. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
8. Организация и управление деятельностью профессиональных спортсменов, профессиональных команд и клубов по ИВС в России.
9. Финансовая составляющая подготовки высокопрофессионального спортсмена, деятельности профессионального клуба.
10. Основные направления научных исследований по ИВС.
11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения спортивной подготовки в спорте высших достижений.
12. Охарактеризуйте методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС.
13. Охарактеризуйте построение выступления на соревнованиях и функциональные системы организма спортсмена.
14. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки спортсменов.
15. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.
16. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
17. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
18. Основные функции деятельности тренера.
19. Раскройте особенности подготовки и переподготовки педагогических кадров по ИВС в институтах, на факультетах повышения квалификации и высшей школе тренеров.
20. Охарактеризуйте виды проявления быстроты в ИВС.
21. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
22. Охарактеризуйте специальную выносливость спортсмена.
23. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
24. Раскройте частные методики обучения различным тактическим действиям.
25. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
26. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
27. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.
28. Опишите психологические особенности игровой деятельности спортсменов.
29. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
30. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.
31. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию? Укажите пути их реализации.

32. Принципы формирования системы международных соревнований по ИВС.
33. Методика оценки уровня развития физических качеств у спортсменов высокой квалификации.
34. Формулировка основных параграфов правил по ИВС и их современное толкование.
35. Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.
36. Инновации в области индустрии по ИВС.
37. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
38. Какие существуют виды планирования? Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.
39. В чём сущность технологии текущего планирования.
40. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.
41. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния спортсмена.
42. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.
43. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.
44. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годичном цикле тренировки спортсменов.
45. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению сборных команд высокой квалификации.
46. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации. Охарактеризуйте тесты, рекомендованные Федерацией ИВС.
47. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований спортсменов (ТО) и обследований соревновательной деятельности спортсменов (ОСД).
48. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации.
49. Охарактеризуйте оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации.
50. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.
51. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
52. Охарактеризуйте проводимые федерацией по ИВС антидопинговые мероприятия.

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы слушателей

1. Характеристики соревновательной деятельности, учитывающие тенденции развития ИВС в мире.
2. Основные игровые концепции российской и зарубежных школ подготовки по ИВС.
3. Основные факторы, определяющие успехи отечественного ИВС.
4. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией в ИВС.
5. Ознакомиться с работой каждого из направлений деятельности Федерации ИВС России за прошедшее пятилетие.
6. Раскройте организацию и методику отбора спортсменов высокой квалификации.
7. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных спортсменов.
8. Особенности управления спортивной подготовкой профессиональных спортсменов (клубов) по ИВС.
9. Изучить структуру системы подготовки спортсменов разных возрастов и квалификаций.
10. Охарактеризуйте систему подготовки тренерских кадров по ИВС в нашей стране.

11. Охарактеризуйте основные направления научных исследований по ИВС.
12. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам спортсмена.
13. Покажите значимость физической подготовки и её взаимосвязь с техникой и тактикой.
14. Охарактеризуйте специфику тренировки функциональных систем организма.
15. Сформулируйте цель системы подготовки спортсменов.
16. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки спортсменов.
17. Представьте схематично структуру системы многолетней подготовки спортсменов, состав и структуру системы подготовки спортсменов высокой квалификации.
18. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки спортсменов.
19. Представьте схематично структуру годичного цикла тренировки спортсменов.
20. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.
21. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла
22. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годичного цикла.
23. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
24. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.
25. Каковы наиболее значимые психические качества спортсмена для успешного спортивной деятельности.
26. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические действия в ИВС.
27. Какова методика воспитания силовых и скоростных качеств, качества выносливости, гибкости, ловкости.
28. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств спортсменов.
29. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
30. Охарактеризуйте структуру комплексной целевой программы подготовки спортсменов в олимпийском цикле.
31. Раскройте содержание текущего плана подготовки спортсменов высокой квалификации.
32. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.
33. Какова структура комплексного контроля.
34. Раскройте содержание этапного контроля.
35. Какова методика оценки соревновательной деятельности спортсменов.
36. Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой спортсменов.
37. Методика проведения оперативного контроля.
38. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
39. Овладеть методикой сравнения индивидуальных технико-тактических показателей с модельными для оценки соответствия критериям отбора в команду высокой квалификации.
40. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой спортсменов.
41. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
42. Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.
43. Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью спортсменов.

44. Какова методика разработки плана предстоящего соревнования.
45. Какова методика использования педагогических и психологических средств восстановления.
46. Ознакомиться с основными инновационными технологиями в области специализированного оборудования, экипировки и современных тренировочных методик в ИВС.
47. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе спортсменами высокой квалификации
48. Последние изменения правил игры по ИВС.
49. Методика реализации на практике изменений и дополнений в правилах проведения соревнований по ИВС.
50. Методические приемы устранения недостатков, выявленных при анализе практики судейства.
51. Система соревнований спортсменов-профессионалов разного уровня подготовки.
52. Антидопинговые мероприятия и их особенности в ИВС.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формой промежуточной аттестации является ***экзамен***.

Для определения уровня сформированности компетенций слушателя, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка, а также контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины.

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации по дисциплине (экзамена)

1. Основные целевые показатели эффективности программы «Развитие ИВС в Российской Федерации».
2. Структура спортивных организаций по подготовке спортсменов высокой квалификации в ИВС и функциональные обязанности штатного персонала.
3. Информационная база, посвященная вопросам совершенствования тренировки спортсменов, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности.
4. Исследовательские публикации, связанные с использованием дополнительных внетренировочных средств подготовки.
5. Вклад в научное обеспечение подготовки спортсменов зарубежных исследователей.
6. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
7. Структура годичного цикла тренировки спортсменов.
8. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.

9. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
10. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
11. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
12. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
13. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
14. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
15. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
16. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
17. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
18. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
19. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке спортсменов на этапах общей и специальной подготовки.
20. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена.
23. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личностных качеств тренера по ИВС.
24. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
25. Физическая подготовка в системе тренировки спортсменов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
26. Силовые качества спортсменов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
27. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
28. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
29. Стартовая и дистанционная скорость спортсмена. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
30. Скоростная подготовка в структуре тренировки спортсменов.
31. Определение и характеристика выносливости спортсмена. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности спортсмена
32. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей спортсмена.
33. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика и методика совершенствования.
34. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика и методика совершенствования.
35. Воспитание выносливости в системе тренировки спортсменов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
36. Характеристика ловкости, или координационных способностей спортсмена. Факторы, определяющие ловкость спортсмена.
37. Методика воспитания ловкости у спортсменов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
38. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
39. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
40. Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию. Её характеристика, задачи, формы и содержание.

41. Особенности проявления волевых качеств смелости и решительности спортсмена.
42. Особенности проявления волевых качеств целеустремлённости и настойчивости спортсмена.
43. Особенности проявления волевых качеств выдержки и самообладания спортсмена.
44. Особенности проявления волевых качеств инициативности и дисциплинированности спортсмена.
45. Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
46. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки спортсмена.
47. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
48. Алгоритмы физической нагрузки интервального метода тренировки при использовании легкоатлетических упражнений.
49. Планирование процесса подготовки спортсменов. Виды планов и их характеристика.
50. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
51. Перспективное планирование в ИВС. Характеристика содержания перспективного плана.
52. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
53. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
54. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
55. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации.
56. Методика фиксации оперативной (технико-тактической) деятельности спортсменов.
57. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
58. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в ИВС тестов.
59. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
60. Педагогический контроль в тренировке спортсменов. Оценка физического состояния уровня подготовленности спортсменов.
61. Текущий контроль в подготовке спортсменов. Оценка соревновательной деятельности.
62. Контроль тренировочной деятельности спортсменов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
63. Методика использования современных технических средств в подготовке спортсменов (команд) высокой квалификации.
64. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
65. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
66. Структура и содержание тренировочного занятия.
67. Структура соревновательной деятельности в ИВС.
68. Эволюция показателей, характеризующих соревновательную деятельность спортсменов высокой квалификации.
69. Методические подходы к проведению установки на соревнование и к его разбору.
70. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью спортсменов.
71. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью спортсменов.
72. Восстановительные мероприятия в системе тренировки спортсменов.
73. Современные технологии в сфере производства оборудования для занятий ИВС.

74. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации.
75. Различия в правилах и особенности судейства в любительском и профессиональном ИВС.
76. Современная международная и всероссийская система соревнований в любительском и профессиональном ИВС.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

– умение выполнять предусмотренные РПД задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;

• обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
• в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
• затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
• частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:
• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
_____ Е.А. Павлов
«__» апреля ___ 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: **очно-заочная**

Москва-2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №07-04-22 от «21» апреля 2022 г.

Разработчик:
Вовк Сергей Иванович – доктор педагогических наук, профессор кафедры ТМОФКиС РГУФКСМиТ

Рецензент: Кузьмичева Е.В. – к.п.н., профессор

_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019г., регистрационный № 54519); на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование профессиональных знаний общих проблем спортивной подготовки на разных возрастных и квалификационных уровнях; уяснение тенденций формирования теории и технологии спорта, их современной проблематики; осмысление концептуальных положений, составляющих содержание теоретико-методических основ спортивной тренировки.

Задачи дисциплины:

- Обеспечить общую и профессионально-прикладную теоретическую и методологическую подготовленность слушателей, определяющую их готовность к самостоятельной тренерской деятельности в командах различного уровня.
- Воспитать способность обобщенно осмысливать информацию из различных отраслей знаний и смежных дисциплин, составляющих естественнонаучные основы теоретико-методических положений физической культуры и спорта.
- Сформировать умение трансформировать теоретические положения в практическую деятельность.
- Способствовать дальнейшему формированию знаний и навыков тренерской деятельности со спортсменами различной квалификации и возраста**.**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Учебный процесс по программе дисциплины «Технология спортивной подготовки» проводится в виде теоретических и практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Дисциплина «Технология спортивной подготовки» состоит из шести основных разделов:

1. Тенденции развития современного спорта
2. Концепция подготовки спортсмена (средства, методы, нагрузки, принципы)
3. Технология воспитания двигательных способностей
4. Концепция структуры тренировочного процесса. Планирование и контроль в системе спортивной подготовки
5. Спортивная тренировка как многолетний процесс
6. Построение тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды

Программой предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий. Особое место отводится самостоятельной работе слушателей, которая включает в себя, углубленное изучение литературы по пройденной теме и самостоятельное закрепление практических навыков, подготовку к практическим занятиям.

Промежуточная аттестация предусматривается в форме экзамена.

Предусматривается, что преподавание дисциплины «Технология спортивной подготовки» в сочетании со специальными дисциплинами позволит повысить профессиональную эрудицию слушателей и использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности тренера высшей квалификации.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Знать:

– Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации

– Методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся

– Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации

– Порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики массового и индивидуального отбора в виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин)

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности занимающихся для выявления перспективных занимающихся

– Оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований

– Использовать морфологические критерии спортивного отбора

– Выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

– Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся

– Вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки

– Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)

– Обследование соревновательной деятельности занимающихся, включая изучение спортивно-технических результатов и их динамики (начало, вершина, спад) по годам подготовки

– Самостоятельный просмотр занимающихся на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, спортивных соревнованиях с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Организация выполнения занимающимся контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования

– Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам

– Подготовка заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

ПК 1.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

Знать:

– Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации

– Технологии индивидуализации процесса профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

– Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке

– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах

– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки

– Структура индивидуального календаря спортивных соревнований

– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях

– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся

– Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки

– Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося

– Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий

– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Планирование тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов занимающихся

– Составление индивидуального календаря спортивных соревнований

– Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

– Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся

– Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях

– Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

– Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения

– Анализ показателей самоконтроля занимающихся

– Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося

– Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

– Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом

– Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки

– Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

ПК 1.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

Знать:

– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов

– Критерии предварительного соревновательного отбора

– Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки

– Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки"

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося

– Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации

– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок

– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спора, мастера спорта России, мастера спорта международного класса

– Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов

– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения

– Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований

– Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся

– Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Построение 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 спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося

– Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации

– Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки

– Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям

– Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки

– Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период

– Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

ПК 1.4. Способность управлять систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Знать:

– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

– Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках

– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса

– Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося

– Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)

– Показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося

– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок

– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

– Структура индивидуального календаря спортивных соревнований

– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

Уметь:

– Определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося

– Производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании

– Формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности

– Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях

– Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин

– Использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия

– Оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося

– Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях

– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям

– Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности

– Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося

– Определение общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям

– Выбор тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников

– Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований

– Анализ и разбор с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 60 часов, в том числе: лекции - 30 часов, практические занятия - 10 часов, самостоятельная работа - 20 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия[1]	Самостоятельная работа	аттестации
1.	**Раздел 1. Тенденции развития современного спорта**	**6**	**4**	**-**	**-**	**2**	
2.	Современные тенденции развития системы спортивной подготовки	2	2	-	-	-	
3.	Спортивные достижения и факторы их определяющие	4	2	-	-	2	
4.	**Раздел 2. Концепция подготовки спортсмена (средства, методы, нагрузки, принципы)**	**12**	**6**	**2**	**-**	**4**	
5.	Специализация средств и методов спортивной подготовки	4		2	-	2	
6.	Проблема соревновательных и тренировочных нагрузок, их классификация	2	2	-	-	-	
7.	Закономерности и специфические принципы спортивной подготовки	6	4	-	-	2	
8.	**Раздел 3. Технология воспитания двигательных способностей**	**14**	**6**	**2**	**-**	**6**	
9.	Технология воспитания силовых способностей	4	2	-	-	2	
10.	Технология воспитания скоростных способностей	4	2	-	-	2	
11.	Технология воспитания выносливости	4	2	-	-	2	
12.	Технология воспитания гибкости и координационных способностей	2		2	-	-	
13.	**Раздел 4. Концепция структуры тренировочного процесса; Планирование и контроль в системе спортивной подготовки**	**14**	**8**	**2**	**-**	**4**	
14.	Технология построения отдельного тренировочного занятия и микроцикла подготовки	4	2	-	-	2	
15.	Технология построения подготовки в мезоциклах	2	2	-	-	-	
16.	Структура макроцикла и закономерности развития спортивной формы	4	2	2	-	-	
17.	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе спортивной подготовки	4	2	-	-	2	
18.	**Раздел 5. Спортивная тренировка как многолетний процесс**	**6**	**2**	**2**	**-**	**2**	
19.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс	2	2	-	-	-	
20.	Технология спортивного отбора талантливых спортсменов	4		2	-	2	
21.	**Раздел 6. Построение тренировочной и соревновательной деятельности**	**8**	**4**	**2**	**-**	**2**	

[1] При наличии

	в экстремальных условиях внешней среды						
22.	Особенности спортивной тренировки в условиях среднегорья и высокогорья	4	2	-	-	2	
23.	Построение тренировочной и соревновательной деятельности в условиях жаркого, холодного климата и измененного часового пояса	4	2	2	-	-	
24.	**Промежуточная аттестация**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	***Зачет***
	Всего	**60**	**30**	**10**	**-**	**20**	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Тенденции развития современного спорта

Тема 1.1. Современные тенденции развития системы спортивной подготовки

Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки, их связь с развитием подсистем соревнований и тренировки. Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.

Тема 1.2. Спортивные достижения и факторы их определяющие

Спортивное достижение как многофакторное явление. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюктурные). Тенденции развития спортивных достижений.

Раздел 2. Концепция подготовки спортсмена (средства, методы, нагрузки, принципы)

Тема 2.1. Специализация средств и методов спортивной подготовки

Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Классификация подготовительных упражнений по их отношению (сходство или отличие) с целевой соревновательной деятельностью спортсмена.

Современные общепедагогические и специальные методы обучения и тренировки и их классификация.

Тема 2.2. Проблема соревновательных и тренировочных нагрузок, их классификация

Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок, характеристика их по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация. Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок; классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности. Величина нагрузки (большая, значительная, средняя, малая) и продолжительность восстановительных процессов.

Тема 2.3. Закономерности и специфические принципы спортивной подготовки

Проблема разработки специальных принципов, отображающих специфические закономерности спортивной подготовки. Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса подготовки спортсмена: максимизацию и углубленную индивидуализированную специализацию, непрерывность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса, сочетание тенденций постепенности и

предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различных сторон подготовки; их методическая интерпретация.

Раздел 3. Технология воспитания двигательных способностей

Тема 3.1. Технология воспитания силовых способностей

Факторы, определяющие проявление силовых способностей (мышечные, центрально-нервные и др.). Виды и режимы проявления силовых способностей. Технология силовой подготовки.

Тема 3.2. Технология воспитания скоростных способностей

Элементарные формы проявления быстроты: простая и сложная двигательная реакция, скорость одиночного мышечного сокращения и способность к торможению, частота движений. Факторы, обусловливающие проявление скоростных способностей и разная степень их тренируемости. Технология воспитания скоростных способностей.

Тема 3.3. Технология воспитания выносливости

Общая и специальная выносливость. Факторы лежащие в основе выносливости: производительность работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; объем наличных энергетических ресурсов организма; функциональная и биомеханическая экономизация и др. Технология воспитания специальной выносливости.

Тема 3.4. Технология воспитания гибкости и координационных способностей

Конкретизация представлений об активной и пассивной гибкости. Стретчинг. Технология воспитания гибкости.

Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационнных способностей. Технология воспитания двигательно-координационных способностей.

Раздел 4. Концепция структуры тренировочного процесса; Планирование и контроль в системе спортивной подготовки

Тема 4.1. Технология построения отдельного тренировочного занятия и микроцикла подготовки

Проблематика построения отдельного тренировочного занятия. Современные исследовательские данные к углублению представлений о микроструктуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки. Типология микроциклов. Характеристика больших нагрузок, используемых в микроциклах и сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки.

Тема 4.2. Технология построения подготовки в мезоциклах

Современные исследовательские данные к углублению представлений о мезоструктуре спортивной тренировки. Типология мезоциклов. Современные технологические подходы к их построению. Перспективы совершенствования мезоструктуры спортивной тренировки.

Тема 4.3. Структура макроцикла и закономерности развития спортивной формы

Построение тренировки в годичном цикле. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Проблемы управления развитием спортивной формы в больших циклах спортивной деятельности. Характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление динамикой спортивной формы спортсмена.

Тема 4.4. Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе спортивной подготовки

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа, практически пригодных в реальных условиях спортивной тренировки.

Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.

Раздел 5. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Тема 5.1. Подготовка спортсмена как многолетний процесс

Закономерная последовательность стадий и этапов многолетней спортивной подготовки. Их примерные возрастные границы. Факторы и методические положения, обусловливающие рациональное построение многолетней подготовки.

Тема 5.2. Технология спортивного отбора талантливых спортсменов

Общая характеристика проблемы отбора юных спортсменов в виде спорта. Спортивный отбор и ориентация как многолетний и многоступенчатый процесс выявления индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям. Наследственно обусловленные признаки и их учет в процессе спортивного отбора; спортивные способности и задатки. Этапы отбора в многолетней подготовке спортсмена; основные задачи и методы спортивного отбора. Критерии отбора и прогнозирование спортивных достижений в спорте. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации и их учет на завершающих этапах спортивного отбора.

Раздел 6. Построение тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды

Тема 6.1. Особенности спортивной тренировки в условиях среднегорья и высокогорья

Причины, вызвавшие использование тренировки в условиях среднегорья и высокогорья в спортивной практике. Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Тренировка в среднегорье и высокогорье как средство повышения спортивного мастерства. Методика использования горных условий в спортивной подготовке. Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерности последующей реадаптации при тренировке на равнине. Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.

Тема 6.2. Построение тренировочной и соревновательной деятельности в условиях жаркого, холодного климата и измененного часового пояса

Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата. Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность. Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок.

Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Научно-исследовательские данные о влиянии на спортивную

работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (при дальних перелетах на запад или восток). Планирование режима спортсменов, связанного с их перемещением в западном или восточном направлении. Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности***:

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

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

• Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

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

• Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

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

• технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки /С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев, - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

б) Дополнительная литература

1. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для вузов физич. культуры /В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 207с.
2. Современная система спортивной подготовки /под ред. Ф.П. Суслова, Л.В. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: САМ, 1995. – 446с.
3. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья /Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов. – М.: 1999, - 202с.
4. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва /под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997 – 416с.

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Учебные аудитории, оборудованные ПК и проекторами

2. Учебные аудитории, предназначенные для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы

1. Каковы особенности современного этапа развития спорта?
2. Какие наиболее крупные разделы (подсистемы) включает полноценная система подготовки спортсмена?
3. Каковы тенденции развития системы тренировки в XX веке и начале XXI века? Основные акценты, приводившие к росту спортивных достижений.
4. Фазовое развитие мировых рекордов и достижений, причины фазового развития этих показателей.
5. Каковы тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена?
6. Классификационные подходы к систематизации средств и методов подготовки спортсменов. Проблема классификации подготовительных упражнений по признакам их сходства и различия с целевой соревновательной деятельностью.
7. Классификационные подходы к систематизации тренировочных нагрузок.
8. Каковы причины и условия проявления «парадокса непрерывности» в подготовке высококвалифицированных спортсменов?
9. В чем состоят современные научно-исследовательские и прикладные проблемы оптимизации построения отдельного тренировочного занятия?
10. Как согласуются положения теории адаптации и теории развития с концепцией спортивной тренировки?
11. Какие закономерности лежат в основе построения микроциклов тренировки?
12. Какие закономерности лежат в основе построения мезоциклов тренировки?
13. Какие закономерности лежат в основе построения макроциклов тренировки?
14. Каково соотношение понятий «спортивная форма» и «тренированность»?
15. Что подразумевают под базовыми, относительно стабильными и оперативными (лабильными) слагаемыми «спортивной формы»?

16. В чем заключается принципиальное отличие состояния собственно «спортивной формы» от «квазиспортивной формы»?
17. Каковы современные представления о закономерностях развертывания многолетней спортивной тренировки по стадиям и этапам, приводящим к высшим спортивным достижениям?
18. Какова преимущественная направленность и общий порядок построения технической и тактической подготовки спортсмена в рамках многолетней тренировки?
19. Каковы причины, вызвавшие использование тренировки в условиях среднегорья в спортивной практике?
20. Какие высотные уровни (высота над уровнем моря) считаются наиболее эффективными для целенаправленной подготовки к соревнованиям, проводящимся на равнине?
21. В чем заключается основная идея (методический подход), реализуемая в спортивной практике – «жить на высоте, тренироваться внизу»?
22. Каковы особенности построения тренировочного процесса в последнем микроцикле перед трансмеридиальным перемещением спортсменов через несколько часовых поясов?
23. Какие принципиальные положения надо иметь ввиду при постановке цели спортивной деятельности, как одной из операций управления системой совершенствования спортсмена?
24. Какие группы модельных построений выделяют в теории и практике спорта?
25. Составление прогнозов на предстоящий годичный цикл и на отдельные соревнования.

Примерная тематика рефератов

Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку, усиливающие и оптимизирующие ее эффект.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена):

1. Дайте характеристику факторам, влияющим на динамику спортивных достижений.
2. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
3. Чем вызвана необходимость систематизации средств и методов подготовки спортсменов.
4. Дайте характеристику современным классификационным подходам к систематизации тренировочных нагрузок (классификация по зонам интенсивности, величине и т.п.).
5. Изложите основные положения принципа «максимизации и углубленной специализации».
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в спортивной подготовке.
7. Изложите основные положения принципа непрерывности, реализуемые в спортивной подготовке.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке спортсменов.
9. Дайте методическую интерпретацию принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке спортсменов.

10. Охарактеризуйте закономерную необходимость сочетания общей и специальной подготовки в процессе спортивной тренировки.
11. Изложите основные положения принципа циклического построения спортивной подготовки.
12. Дайте характеристику современного состояния методики воспитания скоростных способностей.
13. Дайте характеристику современного состояния методики воспитания быстроты двигательных реакций.
14. Дайте характеристику современного состояния методики воспитания силовых способностей.
15. Дайте характеристику современного состояния методики воспитания двигательно-координационных способностей.
16. Дайте характеристику современного состояния методики воспитания выносливости.
17. Изложите, сжато современные представления о факторах и методических положениях, обусловливающие рациональное построение многолетней спортивной подготовки.
18. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
19. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
20. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
21. Обоснуйте необходимость учета модельных характеристик спортсменов высокой квалификации на завершающих этапах спортивного отбора.
22. Чем вызвана необходимость использования горных условий в спортивной подготовке?
23. Каковы особенности спортивной тренировки в фазе акклиматизации к горному климату?
24. Каковы особенности спортивной тренировки в фазе реакклиматизации в привычных условиях?
25. Каковы существенные особенности технологии спортивной тренировки в условиях измененного часового пояса.
26. Каковы существенные особенности технологии спортивной тренировки и соревновательной деятельности в условиях холодного климата.
27. Каковы существенные особенности технологии спортивной тренировки и соревновательной деятельности в условиях жаркого климата.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «***отлично***» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «***хорошо***» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «***удовлетворительно***» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «***неудовлетворительно***» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка «***хорошо***» выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

• знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
• умение выполнять предусмотренные РПД задания;
• в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
• могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка «***удовлетворительно***» выставляется в случае если:
• дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
• допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
• обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
• в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
• затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
• частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
• стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
• обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «***неудовлетворительно***» выставляется в случае если:
• ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
• присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
• обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
• отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
• дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
• незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
• неумении выполнять предусмотренные РПД задания.