

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра биомеханики и естественно-научных дисциплин

**Рабочая программа дисциплины**

**БИОМЕХАНИКА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Вагин А.Ю.** - к.п.н., доцент кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Гричанова Т.Г.** – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на знаниях биомеханических основ строения двигательного аппарата человека и физических упражнений и на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных аспектах спортивной подготовки.

### **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.

- сформировать у слушателей профессионально-педагогические умения и навыки самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелого их использования как во время практических занятий с занимающимися, так и в научных исследованиях.

- сформировать знания о метрологических основах теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;

- научить проводить измерения, качественно и количественно оценивать результаты измерений в спорте и физическом воспитании;

- применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности тренера.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование знаний о закономерностях строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений - одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «включает в себя следующие темы:

Тема 1. Общая биомеханика

Тема 2. Частная биомеханика

Тема 3. Спортивная метрология.

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:

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Биомеханика двигательной деятельности по виду спорта;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;

***Уметь:***

- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта;
- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Биомеханика двигательной деятельности по виду спорта;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

***Уметь:***

- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов.

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

***Знать:***

- Биомеханика двигательной деятельности;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся.

***Уметь:***

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений);
- Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;
- Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;
- Подготовка заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;
- Подготовка отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

***Общепрофессиональные компетенции***

*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 и физической подготовленности спортсменов и обучающихся.

**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):**

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая трудоемкость дисциплины - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 8 часов (лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа), занятия с применением ДОТ - 4 часа (лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа), самостоятельная работа - 24 часа.

**Учебно-тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Общая биомеханика	8	2	-	-	-	6	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Частная биомеханика	14	-	2	2	2	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Спортивная метрология	14	2	2	-	-	10	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	

**Содержание учебного материала по дисциплине****Тема 1. Общая биомеханика***Лекции*

Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.

*Самостоятельная работа.*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

**Тема 2. Частная биомеханика**

*Лекции*

Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).

*Дистанционные лекции*

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.

*Практические занятия*

Выполнение расчетно-графической работы: расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.).

*Дистанционные практические занятия*

Выполнение расчетно-графической работы: расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

*Самостоятельная работа.*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 3. Спортивная метрология***Лекции*

Основы метрологии и теоретические основы измерений. Основы стандартизации и статистические методы. Измерения и основы контроля в спорте

*Практические занятия*

Характеристика методик, применяемых в избранном виде спорта. Проведение тестирования и проверка надежности теста. Подборка тестов разной направленности. Составление плана комплексного контроля за своим состоянием. Составление тестов для контроля за физической подготовленностью спортсменов.

*Самостоятельная работа.*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.

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

- **Дистанционные практические занятия.** Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.

- **Самостоятельная работа.** Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература

1. Попов, Г.И. Биомеханика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Г.И. Попов. - 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. - 254 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184955&DocQuerID=10948280&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

2. Карпеев, А.Г. Биомеханика: учебное пособие / А.Г. Карпеев, Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352>

3. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов): учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014. – 225 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=279257>

### б) Дополнительная литература

1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.]. - М.: ФиС, 2007. - 119 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/42267.pdf>

2. Карпеев, А.Г. Биомеханика: практикум / А.Г. Карпеев, О.В. Кайгородцева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 48 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699158>

3. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности: метод. рекомендации / Ан. А. Шалманов, А.Е. Лукунина; В.Г. Медведев. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 90 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671370>

4. Спортивная метрология / Г.В. Стародубцев. - 4-е изд., испр. и доп. - Оренбург: ОГПУ, 2013. - 104 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=232957>

5. Попков, В.Н. Спортивная метрология: [16+] / В.Н. Попков; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 183 с.: ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе;
- специализированные контрольно-измерительные приборы.

### 5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» 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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### *Примерный перечень вопросов для устного опроса*

1. Что изучает биомеханика?
2. Что понимают под механическими явлениями в живых системах?
3. Приведите 3–4 примера механических явлений в живых организмах.
4. В чём состоит специфика механических процессов в биологических системах по сравнению с неживыми объектами?
5. Какие формы движения материи выделяют в естествознании?
6. К какой форме движения материи относится движение живых организмов?
7. В чём отличие механического движения от других форм движения материи (химического, биологического и т. д.)?

8. Назовите ключевые особенности механического движения человека как биомеханической системы.
9. Почему тело человека рассматривают как многозвенную систему?
10. Что такое кинематическая цепь в биомеханике? Приведите пример замкнутой и разомкнутой цепи в движениях человека.
11. Перечислите основные группы методов исследования в биомеханике.
12. Для чего применяют оптические методы (видеоанализ, оптоэлектронные системы) в биомеханических исследованиях?
13. Как используют динамометрию для изучения движений человека?
14. Что позволяет оценить электромиография в биомеханическом анализе?
15. Опишите трёхкомпонентную механическую модель мышцы.
16. Чем отличается активная и пассивная сила упругой деформации в мышце?
17. Какие факторы влияют на силу сокращения мышцы?
18. Что включает понятие «моторика человека»?
19. Как связаны моторика и координационные способности?
20. Приведите примеры возрастной динамики моторики.
21. Что такое силовые качества в биомеханическом понимании?
22. Какие биомеханические показатели характеризуют силовые возможности человека?
23. Чем отличаются абсолютная и относительная сила?
24. Какие биомеханические параметры определяют скоростные качества человека?
25. От каких факторов зависит скорость одиночного движения?
26. Что такое частота движений и как она связана с быстротой?
27. Что понимают под биомеханической выносливостью?
28. Какие показатели используют для оценки выносливости в эргометрии?
29. Что такое правило обратимости двигательных заданий и как оно связано с выносливостью?
30. Сформулируйте правило обратимости двигательных заданий.
31. Приведите практический пример применения этого правила в спортивной тренировке.
32. Что такое ось вращения в суставе? Как она определяется?
33. Опишите виды движений в суставе: качение, скольжение и кручение.
34. Что означает понятие конгруэнтности суставных поверхностей и как оно влияет на движение?
35. В чём состоят принципиальные различия движений без опоры (в полёте) и при опоре?
36. Как меняется распределение сил в теле человека при переходе от безопорного положения к опорному?
37. Что включают понятия «место», «ориентация» и «поза» в биомеханике?
38. Как определяют общий центр тяжести тела человека и зачем это нужно?
39. Какие силы считаются возмущающими, а какие - уравновешивающими в биомеханике? Приведите примеры.
40. Сформулируйте условия равновесия тела человека и назовите показатели устойчивости (угол устойчивости, коэффициент устойчивости и т. д.).
41. Перечислите основные виды перемещающих движений в спорте (например, броски, удары, толчки).
42. Какие биомеханические требования предъявляются к перемещающим движениям для достижения максимальной дальности или точности?
43. Как начальная скорость вылета снаряда влияет на дальность его полёта?
44. Какой угол вылета снаряда теоретически обеспечивает максимальную дальность полёта в идеальных условиях (без сопротивления воздуха)? Почему в реальных спортивных условиях оптимальный угол вылета часто отличается от этого значения?

45. Как высота точки вылета снаряда (относительно места приземления) влияет на дальность полёта?
46. Объясните, как вращение снаряда (например, мяча) влияет на его траекторию в полёте.
47. Что такое эффект Магнуса и как он проявляется при боковых, верхних и нижних вращениях?
48. Что такое гироскопический эффект? Как он помогает стабилизировать полёт вращающегося снаряда (например, копья или пули)? Почему стабилизация важна для точности и дальности?
49. Как сопротивление воздуха изменяет реальную траекторию полёта снаряда по сравнению с теоретической параболой в вакууме?
50. Какие характеристики снаряда (форма, масса, скорость) сильнее всего влияют на величину аэродинамического сопротивления?
51. Что изучает метрология применительно к спортивной биомеханике?
52. Охарактеризуйте три основных требования к измерениям в спорте (точность, достоверность, воспроизводимость).
53. Что такое погрешность измерения и какие её виды (систематическая, случайная) могут встречаться при регистрации параметров движения?
54. Какую роль играют стандарты и статистические методы в спортивной метрологии?

### ***Примерный перечень практических заданий***

#### **Практическое задание 1**

Выполнить расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.).

#### **Практическое задание 2 (дистанционное)**

Выполнить расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

#### **Практическое задание 3**

Дать характеристику контрольно-измерительных методик, применяемых в избранном виде спорта. Провести тестирование и проверить надежность теста. Сделать подборку тестов разной направленности. Составить план комплексного контроля за своим состоянием. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной

заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам или тестирования.

### *Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачета)*

1. Что изучает биомеханика? Охарактеризуйте предмет и основные задачи биомеханики в спорте.

2. Опишите направления развития современной биомеханики. Какие прикладные задачи решает биомеханика спорта?
3. В чём заключаются особенности механического движения человека по сравнению с движением неживых объектов?
4. Что такое кинематические пары и цепи в биомеханике? Как определяется подвижность кинематических цепей (степени свободы)?
5. В чём состоит проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека?
6. Перечислите биомеханические свойства мышц. Охарактеризуйте трёхкомпонентную механическую модель мышцы.
7. Как возникает сила упругой деформации в пассивной и активной мышце? Приведите примеры её проявления в спорте.
8. Какие виды рычагов встречаются в опорно-двигательном аппарате человека? Опишите условия равновесия и движения костных рычагов.
9. В чём заключается «золотое» правило механики применительно к работе костных рычагов? Как мышцы воздействуют на костные рычаги?
10. Опишите механику мышечного сокращения. Какие режимы мышечного сокращения выделяют?
11. Какова последовательность механических явлений при мышечном сокращении? Как связаны мощность, работа и энергия мышечного сокращения?
12. Перечислите внешние силы, действующие на спортсмена во время выполнения упражнений. Кратко охарактеризуйте каждую (силы тяжести, инерции, реакции опоры и т.д.).
13. Чем отличаются внутренние силы от внешних в движениях спортсмена? Приведите примеры сил в пассивных элементах двигательного аппарата и сил внутрибрюшного давления.
14. Как измеряются внешние и внутренние силы в спортивной практике?
15. Что такое геометрия масс тела человека? Какие показатели характеризуют распределение масс?
16. Что такое центр объёма и центр поверхности тела? Как масс-инерционные характеристики влияют на движение человека?
17. Опишите фракции полной механической энергии звена согласно теореме Кенига. В чём разница между внешней и внутренней работой перемещения тела?
18. Какие существуют способы экономии энергии внутри биомеханической системы? Приведите примеры из разных видов спорта.
19. Как устроено управление движениями человека? Сравните программный способ управления и управление на основе обратных связей.
20. В чём особенности управления мышечной активностью? Объясните принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения.
21. Что такое двигательные качества человека? Перечислите основные и кратко охарактеризуйте каждое.
22. Как зависит сила действия человека от положения тела? Что такое топография силы? Как это учитывать при тренировке силы?
23. Как скорость и направление движения влияют на силу действия человека? Приведите пример из практики тяжёлой атлетики или лёгкой атлетики.
24. Какие элементарные формы проявления скоростных качеств вы знаете? Что такое градиент силы?
25. Охарактеризуйте биомеханические аспекты двигательных реакций. Какие виды двигательных реакций существуют и каков их фазовый состав?
26. Что такое гибкость с биомеханической точки зрения? Чем отличаются пассивная и активная гибкость? Как их измерить?

27. Что такое выносливость? Какие явные и латентные показатели выносливости используются в спортивной практике?
28. Опишите биодинамику ходьбы и бега. Какие фазы выделяют и какие силы действуют на тело в каждой фазе?
29. Проанализируйте биодинамику прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Какие биомеханические факторы влияют на дальность и высоту прыжка?
30. В чём особенности биомеханики водных локомоций? Опишите плавучесть тел, движущие и тормозящие силы в водной среде, механизм гребковых движений.
31. Как устроена биодинамика передвижений с механическими преобразователями? Приведите примеры передачи усилий при езде на велосипеде и в гребле.
32. Какие основные показатели определяют траекторию полёта спортивного снаряда? Как влияет вращение снаряда на его поведение в полёте?
33. В чём специфика силы в перемещающих движениях? Опишите особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в действиях, требующих максимального проявления силы. Что такое «слабое звено»?
34. Как проявляется скорость в перемещающих движениях? Объясните понятия абсолютной, относительной и переносной скорости. Что такое механизм «хлеста»?
35. Что такое точность в перемещающих движениях? Разберите понятия точности слежения и целевой точности. Какие показатели точности движений используются (систематическая и случайная ошибки)?
36. Что изучает спортивная метрология? Перечислите её основные задачи в сфере физической культуры и спорта.
37. Назовите объекты измерений в спортивной метрологии. Приведите 3–4 примера для разных видов спорта.
38. Что подразумевается под комплексным контролем в спортивной подготовке? Охарактеризуйте виды и типы контроля.
39. Дайте определения СТЭ, КТЭ и ОТЭ. Как эти понятия используются в практике спортивной подготовки?
40. Что такое измерение в спортивной метрологии? Опишите виды измерений, применяемые в спортивной практике.
41. Какие факторы могут влиять на точность измерений в спорте? Приведите примеры для лабораторных и полевых условий.
42. Раскройте основы теории измерений. Какие шкалы измерений применяются в спортивной метрологии? Приведите примеры использования каждой шкалы.
43. Что такое погрешность измерения? Опишите природу возникновения погрешностей в спортивной метрологии.
44. Классифицируйте погрешности измерений. Приведите примеры систематических и случайных погрешностей в спортивных измерениях.
45. Какие пути повышения точности измерений существуют в спортивной практике? Предложите способы для инструментальных измерений.
46. Что такое тест в спортивной метрологии? Какие метрологические требования предъявляются к тестам?
47. Раскройте понятия эквивалентности, надёжности, стабильности и согласованности тестов. Как они влияют на достоверность результатов?
48. Что такое профиль спортсмена? Как он составляется и используется в тренировочном процессе?
49. Что такое модельные характеристики? Перечислите их виды и пути определения. Приведите пример модельных характеристик для конкретного вида спорта.
50. Как знания биомеханики и спортивной метрологии помогают оптимизировать тренировочный процесс и повысить эффективность спортивной подготовки?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

#### ***Примерный перечень тестовых заданий для промежуточной аттестации (зачета)***

- 1. Что изучает биомеханика физических упражнений?**
  - а). физиологические процессы в организме.
  - б). анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека.
  - в). законы и закономерности механики движений в живых системах.
  - г). закономерности формирования функциональных систем организма человека.
  
- 2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?**
  - а). генная инженерия.
  - б). инженерная биомеханика.
  - в). биомеханическая оптика.
  - г). биомеханика взрывных усилий.
  
- 3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?**
  - а). биомеханика физических упражнений.
  - б). биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений.
  - в). биомеханика мыслительных процессов.
  - г). биомеханические закономерности внешней среды.
  
- 4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?**
  - а). биомеханика механизмов.
  - б). биомеханика машин.
  - в). биомеханика строительного дела.
  - г). медицинская биомеханика.
  
- 5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?**
  - а). масса тела, момент инерции тела
  - б). характеристики, описывающие движение тела по инерции
  - в). расстояние, которое проходит тело по инерции
  - г). линейная скорость и ускорение
  - д). радиус вращения материальной точки

**6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:**

- а). процессы формирования динамического стереотипа.
- б). механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях.
- в). научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений.
- г). знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания.

**7. К естественным относятся движения:**

- а). совершаемые по естественной криволинейной траектории.
- б). при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения.
- в). для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил.
- г). в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы.

**8. К целенаправленным относятся движения:**

- а). совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории.
- б). в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы.
- в). в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил.
- г). совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил.

**9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:**

- а). в разработке эффективных методов воспитания личности.
- б). в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям.
- в). в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений.
- г). в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом.

**10. Целенаправленные движения осуществляются:**

- а). при отсутствии управления.
- б). с наличием внешних помех.
- в). с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом.
- г). по заданной траектории.
- д). без постановки цели движения.

**11. Для естественных движений характерно:**

- а). регулирование траектории с помощью управления.
- б). построение программы движения для достижения цели.
- в). отсутствие управления.
- г). преодоление внешних помех.
- д). отсутствие внешних помех.

**12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:**

- а). большей скорости естественных движений.
- б). отсутствию управления в целенаправленных движениях.
- в). большей точности целенаправленных движений.
- г). большей амплитуде целенаправленных движений.
- д). отсутствию управления в естественных движениях.

**13. Что такое «тело отсчета»?**

- а). тело, от которого начинается движение
- б). тело, обладающее эталонными размерами
- в). тело, относительно которого определяется положение объекта
- г). тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- д). тело, у которого заканчивается движение

**14. Что такое импульс силы?**

- а). значение силы в данный момент времени
- б). сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- в). произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело - максимальное значение действующей силы
- г). время, в течение которого сила действует на тело.

**15. Что называют траекторией.**

- а). место точки в пространстве;
- б). место точки в системе отсчета;
- в). перемещение точки;
- г). линия движения точки

**16. Формы проявления скоростных качеств?**

- а). быстрота мысли
- б). быстрота мышц
- в). быстрота бега
- г). повышение темпа
- д). смена ритма

**17. Ритм движения тела – это...**

- а). пространственная мера повторности движений;
- б). временная мера повторности движений;
- в). временная мера соотношения частей движений;
- г). мера изменения быстроты движений.

**18. Оптимальный двигательный режим – это ...**

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

**19. Объёмом техники называется ...**

- а). совокупность технических приёмов, которыми владеет человек;
- б). разносторонность, эффективность и освоенность техники;
- в). технический арсенал каждого вида спорта

**20. Указать единицы измерения временных характеристик.**

- а). Вт;
- б). мин;
- в).  $\text{м/с}^2$
- г). м/с.

**21. Указать пространственно-временные характеристики.**

- а). град;
- б). с;
- в). Ом;
- г).  $\text{м/с}^2$ .

**22. Указать единицы измерения темпа движений.**

- а). шаг/с;
- б). рад/с;
- в). м/с;
- г). мин.

**23. Процесс созревания – это ...**

- а). совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей;
- б). результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка;
- в). генетически обусловленное совершенствование систем организма;

**24. Эстетический идеал – это ...**

- а). телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы;
- б). двигательная культура человека;
- в). образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.

**25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:**

- а). антагонисты
- б). синергисты
- в). аддукторы
- г). протракторы

**26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:**

- а). изометрическим
- б). инерционным
- в). изотоническим
- г). синергетическим

**27. По форме различают мышцы:**

- а). поверхностные
- б). отводящие
- в). одноперистые
- г). веретенообразные

**28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:**

- а). протрактор

- б). ротатор
- в). ретрактор
- г). абдуктор

**29. Отводящая мышца называется:**

- а). сфинктером
- б). абдуктором
- в). антагонистом
- г). аддуктором

**30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:**

- а). ходьбой
- б). двигательной реакцией
- в). двигательной активностью
- г). локомоцией.

**Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий**

Тестирование на промежуточной аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### **Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)**

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

***Требования к оценке тестирования на промежуточной аттестации (зачете)***

Оценка «***зачтено***» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «***не зачтено***» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Левченкова Т.В.** – д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Сингина Н.Ф.** – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование педагогической компетентности слушателей для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности в качестве тренера по виду спорта, а также подготовка слушателей к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у занимающихся в процессе спортивной подготовки.

### **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 физической культуры и спорта;
- формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности тренера.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование целостного представления слушателя о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, развитие культуры умственного труда, самообразования; формирование педагогической компетентности для выполнения профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя; формирование навыков эффективного принятия решений с опорой на знание психологической природы человека и общества.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Педагогика физической культуры и спорта.

Тема 2. Психология физкультурно-спортивной деятельности.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1. - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Методики контроля и оценки психологических параметров человека;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные.

***Уметь:***

- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп по общей физической подготовке по виду спорта;
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по психологическим параметрам;
- Анализировать и оценивать динамику психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе психологических, возрастных особенностей спортсменов;
- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий
- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Консультирование спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта.

*ПК-1.2. - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методики контроля и оценки психологических параметров человека;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные.

***Уметь:***

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке;
- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп специальной физической подготовки по виду спорта;
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по психологическим параметрам;
- Анализировать и оценивать динамику психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;
- Определять уровень психологической подготовленности спортсменов на основе системы тестов;
- Использовать методики спортивного отбора в виде спорта;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий.

**Общепрофессиональные 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***

- Психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;
- Технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

***Уметь***

- Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

*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:***

- 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 и сфере образования.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

– Применения методик психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

*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 психологической подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся.

***Уметь:***

– Подбирать методики измерения и оценки психического состояния спортсменов и обучающихся;

– Осуществлять контрольные процедуры;

– Интерпретировать результаты контроля психического состояния спортсменов и обучающихся.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

– Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки психического состояния спортсменов и обучающихся.

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

***Знать:***

– Особенности педагогического, психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– Основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

***Уметь:***

– Разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов психолого-педагогического контроля в избранном виде спорта;

– Определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

– Применения методики коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– Осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины - 72 часа**, в том числе: аудиторные занятия – 14 часов (лекции - 8 часов, практические занятия – 6 часов), занятия с применением ДОТ - 12

часов (лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов), самостоятельная работа – 46 часов.

### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Педагогика физической культуры и спорта	36	4	4	2	2	24	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
2.	Тема 2. Психология физкультурно-спортивной деятельности	36	4	2	4	4	22	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	

### Содержание учебного материала по дисциплине

#### **Тема 1. Педагогика физической культуры и спорта**

##### *Лекции*

Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта.

##### *Дистанционные лекции*

Обучение в сфере физической культуры и спорта.

##### *Практические занятия*

Интерпретация терминов: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция. Организация воспитательной работы со спортсменами на разных этапах спортивной начальной подготовки (по виду спорта).

##### *Дистанционные практические занятия*

Стили педагогического общения.

##### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

#### **Тема 2. Психология физкультурно-спортивной деятельности.**

##### *Лекции*

Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена. Психологические особенности личности тренера. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте.

*Дистанционные лекции*

Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения спортивной деятельности. Технологии эффективного общения.

*Практические занятия*

Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов.

*Дистанционные практические занятия*

Профессиональная дезадаптация, деформация, деструкция, их причины и проявления. Особенности и механизмы развития мотивации физкультурной и спортивной деятельности.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. Образование», профиль «Физ. культура» / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Academia, 2016. - 319 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269793&DocQuerID=10949624&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=8767033>
2. Тютюков, В.Г. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Тютюков. – М.: Советский спорт, 2020. - 529 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713611>
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией И.В. Еркомайшвили. – М.: Юрайт, 2025. - 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/56427>

### б) Дополнительная литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2019. - 351 с.: ил. – URL.: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>
3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>
4. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3 книгах / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с.: табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>
5. Психология / Н.Е. Есманская. - Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. - 81 с. - 81 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
6. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.ru/>

## 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- психодиагностические методики (бланковые, компьютерные, аппаратурные);

- методические видеоматериалы, содержащие психологические ситуации, психологические задачи и т.д.;

- наглядные пособия.

#### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 44.03.01 «Педагогическое образование» / 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе психолого-педагогической 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 практических заданий и 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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### *Перечень примерных вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. Определение педагогики физической культуры как «метанауки».
2. Задачи и функции педагогики физической культуры.
3. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук.
4. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.
5. Основные возрастные периодизации.
6. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека.
7. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.
9. Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры.
10. Структура педагогического процесса.
11. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.
12. Современные педагогические технологии и их характеристика.
13. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.
14. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.

15. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
16. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия.
17. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
18. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.
19. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.
20. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.
21. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции.
22. Особенности спортивного коллектива.
23. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе.
24. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.
26. Концепция ценностного обмена.
27. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения.
28. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
29. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах.
30. Проблема лидерства в спорте.
31. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд.
32. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
33. Этапы развития детского спортивного коллектива.
34. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
35. Особенности педагогического руководства.
36. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
37. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта.
38. Критерии оценки компетентности специалиста.
39. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.
40. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др.
41. Педагогический авторитет и его показатели.
42. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.
43. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.
44. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
45. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.
46. Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры.
47. Виды и содержание педагогических инноваций.
48. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
49. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция.

50. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.
51. Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена.
52. Условия, обеспечивающие самовоспитание.
53. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению.
54. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы.
55. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.
56. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте.
57. Самопознание как компонент самовоспитания.
58. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
59. Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
60. Схема жизненного цикла организации в сфере образования.
61. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями.
62. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения.
63. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога.
64. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

#### *По теме 2*

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Педагогический характер психологии физической культуры.
3. Задачи психологии физической культуры.
4. Значение занятий физическими упражнениями.
5. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
6. Задачи психологии спорта.
7. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
8. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
9. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
10. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
11. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
12. Деятельность учителя физической культуры.
13. Способности и умения учителя физической культуры.
14. Авторитет учителя физической культуры.
15. Стили деятельности учителя физической культуры.
16. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
17. Ученик как субъект учебной деятельности.
18. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
19. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
20. Самосознание школьника.
21. Сила воли.

22. Методы изучения личности учащегося.
23. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
24. Психологическая систематика видов спорта.
25. Психологическая характеристика физических качеств.
26. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
27. Стадии формирования двигательных навыков.
28. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения.
32. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
33. Предсоревновательные психические состояния.
34. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
35. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
36. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
38. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
39. Тактическое мышление спортсмена.
40. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
41. Антиципация в спорте.
42. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
43. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
44. Аспекты формирования личности спортсмена.
45. Методы изучения личности спортсмена.
46. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
47. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
48. Особенности «тренера-творца».
49. Психологическая характеристика спортивных групп.
50. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
51. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
52. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
53. Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.
54. Мотивы спортивной деятельности.
55. Диагностика в спорте.
56. Отбор в спортивной практике.
57. Психологические особенности тренировки.
58. Психологические особенности соревнования.
59. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
60. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
61. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
62. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
63. Методы психогигиены в спорте и их значение.

***Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы***  
*По теме 1*

### Практическое задание 1.

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.

### Практическое задание 2.

Составьте план воспитательной работы с юными спортсменами группы начальной подготовки (по виду спорта).

### Практическое задание 3 (дистанционное).

Рассмотрите все стили педагогического управления коллектива и стили педагогического общения. Разработайте проект своего индивидуального стиля педагогической деятельности.

## *По теме 2*

### Практическое задание 1

Составьте план годового цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана необходимо учитывать следующие положения:

1. в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
2. следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
3. средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);
4. комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл;
5. в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;
6. обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

### Практическое задание 2 (дистанционное)

Пройдите методики: 1) опросник для оценки проявлений дезадаптации (О.Н. Родина); 2) опросник «Оценка удовлетворенности работой» (В.А. Разонова); 3) диагностика эмоционального «выгорания» личности (В. В. Бойко). Результаты представьте в текстовом формате.

### Практическое задание 3 (дистанционное)

Разработайте проект интегративной методики последовательного формирования мотивации для одной из групп по избранному слушателем виду спорта, с учётом следующих условий: группа начальной подготовки, мальчики 10-11 лет / группа начальной подготовки, девочки 9-11 лет.

## **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

*Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)*

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие.
7. Индивидуальный стиль деятельности и творческая стратегия поведения педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и её составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
12. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия и требования к планированию воспитательной работы с спортсменами.
13. Особенности формирования физической культуры личности.
14. Структурные компоненты воспитательного процесса и факторы выбора методов и методических приёмов.
15. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодёжи.
16. Особенности и педагогическое руководство самовоспитанием в спорте, в т.ч. в реабилитационных занятиях и инвалидном спорте.
17. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции и значение для решения учебно-воспитательных задач.
18. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе и проблема лидерства в спорте.
19. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива и стили руководства спортивной группой.
20. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
21. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
22. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
23. Специфика педагогического взаимодействия с различными категориями занимающихся: детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми разного социального уровня.
24. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
25. Личностно-ориентированные парадигмы и использование активных методов обучения в дидактике спорта (включая концепцию сотрудничества на учебно-тренировочных занятиях).
26. Предмет, задачи и педагогический характер психологии физической культуры.
27. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания и её задачи.
28. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
29. Значение занятий физическими упражнениями для психического развития и благополучия.
30. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и роль учителя в их реализации.

31. Способности, умения и авторитет учителя физической культуры; стили его деятельности и индивидуальный стиль педагогической работы.
32. Ученик как субъект учебной деятельности: мотивационная и эмоциональная сферы, самосознание и их возрастные особенности.
33. Методы изучения личности учащегося и спортсмена (включая карту личности спортсмена).
34. Роль внимания, двигательной памяти и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
35. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
36. Психологическая характеристика физических качеств и двигательных навыков: стадии формирования и основы саморегуляции (двигательные ощущения, представления, реакции).
37. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности: признаки и профилактика.
38. Предсоревновательные психические состояния и экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спорте.
39. Психологические особенности тренировки и соревнования.
40. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: физической, технической и тактической.
41. Тактическое мышление спортсмена: антиципация, основы планирования тактических действий и моделирование в подготовке.
42. Общие и специальные требования к личности тренера; особенности «тренера-творца».
43. Аспекты формирования личности спортсмена.
44. Психологическая характеристика спортивных групп и социально-психологический климат в команде.
45. Особенности взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен».
46. Мотивы спортивной деятельности и их диагностика.
47. Отбор в спортивной практике: психологические критерии и подходы.
48. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям: общая и специальная; основы планирования.
49. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
50. Методы психорегуляции и психогигиены в спорте: виды и значение для результативности и здоровья спортсменов.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра анатомии и биологической антропологии, кафедра биохимии и  
биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова, кафедра физиологии

**Рабочая программа дисциплины**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
**«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»**

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчики:

**Гричанова Т.Г.** – кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»;

**Тамбовцева Р.В.** – д.б.н., профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

**Никулина И.А.** - ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

**Белицкая Л.А.** – доцент кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

**Захарьева Н.Н.** - доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

**Эпов О.Г.** – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; знаний химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы; знаний об основных закономерностях деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, создание целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями; ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

### **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.
- раскрыть сущность и значение молекулярных процессов, происходящих в клетках и тканях живого организма в различных его состояниях;
- сформировать знания по общей биохимии и биохимии физических упражнений;
- способствовать формированию правильного понимания причин изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физической культурой и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочных занятий с использованием физических упражнений, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека;
- развить навыки 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.
- обучить слушателей современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках в тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов занимающегося при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях спортом; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки
- изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности в зависимости от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки;

формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Анатомия человека.

Тема 2. Биохимия человека.

Тема 3. Физиология человека.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

#### **Профессиональные компетенции**

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

#### **Знать:**

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;
- Сенситивные периоды развития физических качеств;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки функциональной подготовленности;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики медико-биологического тестирования.

#### **Уметь:**

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных медико-биологических обследований, антропометрических измерений;

- Использовать морфологические критерии спортивного отбора;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные медико-биологических обследований, антропометрических измерений).

*ПК-2.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.*

***Знать:***

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Анатомия человека;

- Физиология человека;

- Спортивная биохимия;

- Спортивная морфология;

- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов 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);

- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке.

***Уметь:***

- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта;

- Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

***Знать:***

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта.

**Уметь:**

- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;
- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разъяснять прикладные аспекты;
- Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;
- Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;
- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Проведения анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;

- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением; информационных систем.

*ПК-2.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).*

***Знать:***

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Спортивная биохимия;
- Спортивная морфология;
- Спортивная метрология;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;
- Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта.

***Уметь:***

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта
- 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;
- Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;
- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области
- 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):***

- Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;
- Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- Контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий.

### **Общепрофессиональные 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**

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

#### **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.

#### **Владеть навыками (иметь практический опыт):**

– Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы 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;  
– Факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом.

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть навыками (иметь практический опыт):**

– Применения методик развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

*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; физической подготовленности спортсменов.

#### **Уметь:**

– Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов;

– Осуществлять контрольные процедуры;

– Интерпретировать результаты контроля физического развития спортсменов.

#### **Владеть навыками (иметь практический опыт):**

– Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов.

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

**Знать:**

- Особенности медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- Алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта.

**Уметь:**

- Разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Применения методики коррекции тренировочного процесса на основе результатов медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины – 72 часа**, в том числе: аудиторные занятия – 22 часа (лекции – 10 часов, практические занятия – 12 часов), занятия с применением ДОТ – 12 часов (лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов), самостоятельная работа – 38 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Анатомия человека	18	4	4	-	-	10	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
2.	Тема 2. Биохимия человека	24	4	4	4	-	12	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Физиология человека	30	2	4	2	6	16	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	

## Содержание учебного материала по дисциплине

### **Тема 1. Анатомия человека**

#### *Лекции*

Введение в анатомию человека: предмет, задачи, методы и основные понятия.

Опорно-двигательный аппарат. Остеология. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок. Артрология. Адаптация соединений костей. Топография подвижности в суставах у спортсменов. Миология. Структурно-функциональная характеристика мышечных волокон, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Строение мышцы как органа. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Упражнения, направленные на развитие различных групп мышц. Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Законы рычага и работа мышц. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Спланхнология. Пищеварительная система. Дыхательная система. Жизненная емкость легких. Мочеполовой аппарат.

Ангиология. Кровеносная система. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности. Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Системы регуляции двигательной деятельности. Неврология. Эндокринная система.

#### *Практические занятия*

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Влияние занятий физической культурой и спортом на системы регуляции двигательной деятельности.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

### **Тема 2. Биохимия человека**

#### *Лекции*

Биохимия как отрасль научной деятельности. Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека. Углеводы. Обмен углеводов. Липиды. Обмен липидов. Белки и нуклеотиды. Обмен белков. Обмен воды и минеральных веществ.

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме человека под влиянием мышечной работы. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. Биохимические механизмы регуляции обмена веществ. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Противопоказания и биохимические последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания.

#### *Дистанционные лекции*

Ферменты. Витамины. Нуклеиновые кислоты. Гормоны.

#### *Практические занятия*

Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой

и спортом. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

**Тема 3. Физиология человека**

Предмет и основные задачи общей физиологии. Функции центральной нервной системы и роль ее в регуляции физиологических функций. Сенсорные системы. Нервно-мышечная система. Функции системы крови. Функции системы кровообращения. Функции системы дыхания. Функции системы пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции и их гормоны. Физиологические функции систем организма.

Общие механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.

*Дистанционные лекции*

Особенности физиологии крови у спортсменов.

*Практические занятия*

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

*Дистанционные практические занятия*

Физиология дыхания. Восстановительные средства и принципы их использования. Оценка физической работоспособности и когнитивной сферы.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.

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

- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение

практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература

1. Губа, В.П. Спортивная морфология: учеб. для высш. учеб. заведений: / В.П. Губа, В.Н. Чернова. - Москва: Сов. спорт, 2020. - 351 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325413.doc>
2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 466 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/512232>
3. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. – М.: Юрайт, 2023. – 353 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/534212>
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: [с основами динам. и спорт. морфологии]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк [и др.]; М.Ф. Иваницкий. - 16-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 625 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/776825>
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л.В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 159 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304>
6. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. - 348 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279319>
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков. - 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2023. - 621 с.: ил. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=353072&DocQuerID=10948959&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=https://lib.rucont.ru/efd/187910>

### б) Дополнительная литература

1. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 2. Основные регуляторы и биологические жидкости человеческого организма. – 118 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695136>
2. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 1. Основные питательные вещества человека. – 142 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135>
3. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М.В. Дроздова; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57840>
4. Салова, Ю. П. Физиология человека: практикум / Ю. П. Салова, Т. П. Ефимова;

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 108 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165>

5. Тамбовцева, Р.В. Основы биохимии: учеб. пособие для дисциплины «Биохимия человека» / Р.В. Тамбовцева; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2017. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/284559.doc>

6. Терминологический словарь по анатомии человека: учеб. пособие по дисциплине «Анатомия человека» / Савостьянова Е.Б. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/254186.doc>

7. Тристан, В.Г. Спортивная антропология и морфология: учеб. пособие / Тристан В.Г., Глухих Ю.Н.; СибГАФК. - Омск, 2000. - 111 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/81359.pdf>

8. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 411 с.: ил. - Авт. указан на обороте тит. л. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671369>

9. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Черемисинов В.Н.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 366 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc>

10. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); В.Н. Черемисинов. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 368 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719634>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Информационный портал «Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека». – URL: <http://www/e-anatomy.ru/>

3. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- измерительная аппаратура для проведения исследований.

### **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 практических заданий и заданий для самостоятельной работы, 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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### *Перечень примерных вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. Каково строение и функции костной ткани? В чём заключается роль остеона как структурной единицы кости?

2. Каков общий план строения скелета человека и каковы его основные функции? Приведите классификацию костей с конкретными примерами.

3. Опишите строение и функции позвоночника и грудной клетки как частей осевого скелета. В чём состоят особенности позвонков разных отделов позвоночника?

4. Какие возрастные особенности характерны для скелета человека? Как происходит адаптация костей под влиянием физических нагрузок?

5. Какие виды соединений между костями существуют (непрерывные, полупрерывные, прерывные)? Охарактеризуйте строение сустава и перечислите его вспомогательные элементы.

6. Как классифицируются суставы? Объясните связь между формой сустава и возможными движениями вокруг осей. Приведите примеры суставов разных типов в теле человека.

7. В чём заключаются особенности соединений в различных отделах скелета (позвоночник, грудная клетка, конечности)? Как определяется амплитуда движений в суставах?

8. Каково строение мышечной ткани? Опишите механизм сокращения мышц и роль саркомера как функциональной единицы.

9. Каково строение мышцы как органа? Перечислите виды и дайте функциональную классификацию скелетных мышц. Как расположение мышцы связано с её функцией?

10. Какие мышцы туловища участвуют в сгибании и разгибании позвоночного столба? Сформулируйте правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.

11. Назовите функциональные группы мышц верхней и нижней конечностей. В чём заключается топография силы этих мышц и какова их роль в стабилизации сводов стопы?

12. Что такое общий центр тяжести тела (ОЦТ)? Опишите методы его определения и объясните значение ОЦТ в биомеханике движений.

13. Какие виды равновесия тела существуют? Каковы условия сохранения равновесия? Охарактеризуйте площадь опоры при выполнении физических упражнений.

14. В чём заключаются особенности работы мышечных групп (преодолевающей, уступающей, удерживающей и баллистической)? Что такое направление тяги мышц и понятие равнодействующей силы?

15. Как проявляются законы рычага в двигательном аппарате человека? Приведите примеры рычагов I, II и III рода в теле человека и объясните их роль в выполнении движений.

16. Каков общий план строения пищеварительной системы и каковы её функции? Опишите, как изменяется пища в разных отделах пищеварительной трубки.
17. Каково строение дыхательной системы (воздухоносные пути и газообменная часть)? Объясните механизм газообмена в ацинусе лёгкого.
18. Каков общий план строения сердечно-сосудистой системы и каковы её функции? Охарактеризуйте строение сердца и опишите, как меняется его работа под влиянием физических нагрузок. Кратко расскажите о кругах кровообращения.
19. В чём состоят отличия лимфатической системы от кровеносной? Опишите общий план строения и функции лимфатической системы. Какова роль лимфатической системы в теории и практике массажа?
20. Чем отличаются центральная и периферическая нервная система? Охарактеризуйте строение спинного мозга и рефлекторной дуги. Перечислите основные отделы головного мозга и кратко опишите их функции.

### *По теме 2*

1. Назовите основные химические элементы, соединения и ионы в составе организма человека. Укажите примерное процентное содержание макроэлементов.
2. Что такое обмен веществ? Раскройте сущность процессов ассимиляции и диссимиляции (анаболизма и катаболизма).
3. Как возраст и физическая активность влияют на обмен веществ? Приведите 2–3 примера изменений.
4. В чём заключается взаимосвязь обмена веществ и энергии в организме?
5. Перечислите основные источники энергии для организма и кратко охарактеризуйте каждый (углеводы, жиры, АТФ).
6. Сравните аэробное и анаэробное биологическое окисление: укажите ключевые отличия, условия протекания и энергетический эффект.
7. Что такое АТФ? Опишите её химическое строение и роль в энергетическом обмене. Как накапливается энергия в макроэргических связях АТФ?
8. Какую роль играют ферменты в обмене веществ? Назовите факторы, влияющие на их активность (активаторы и ингибиторы).
9. Что такое витамины? Классифицируйте их, приведите по 2 примера водорастворимых и жирорастворимых витаминов. В чём разница в развитии гиповитаминоза для этих групп?
10. Как нервная и эндокринная системы регулируют обмен веществ? Приведите по одному примеру гормона и нервного влияния.
11. Опишите углеводный обмен: пищеварение, гликолиз, аэробное окисление. Укажите энергетический эффект гликолиза и аэробного окисления углеводов.
12. Каковы особенности обмена липидов? Охарактеризуйте роль желчных кислот, процесс бета-окисления жирных кислот и энергетический эффект этого процесса.
13. Как происходит обмен белков в организме? Опишите пищеварение белков, биосинтез в клетке и превращения аминокислот (переаминирование, дезаминирование). Какова роль цикла мочевины?
14. Каково содержание и распределение воды и минеральных веществ в организме? Охарактеризуйте их биологическую роль и обмен (макро-, микро- и ультрамикрорезультаты).
15. Опишите химический состав мышечной ткани: содержание белков, липидов, углеводов, АТФ и минералов. Как эти компоненты обеспечивают работу мышц?
16. Какие пути ресинтеза АТФ задействованы при мышечной работе? Сравните мощность, ёмкость и эффективность креатинфосфатной реакции, гликолиза и аэробного окисления.
17. Что такое кислородный долг и суперкомпенсация? Опишите биохимические механизмы их образования и роль в адаптации к тренировкам.
18. Каковы биохимические изменения, вызывающие утомление? Разберите роль

центральных и периферических факторов в его возникновении. Как проявляется утомление при разных типах мышечной работы?

19. В чём заключаются особенности обменных процессов у детей/подростков и пожилых людей при занятиях физической культурой? Дайте краткое биохимическое обоснование подходов к тренировкам для этих возрастных групп.

20. Какие задачи решаются средствами биохимического контроля в спорте? Назовите 2–3 метода контроля за тренированностью, восстановлением и срочным эффектом нагрузки.

### *По теме 3*

1. В чём заключается сущность физиологии как науки? Как она связана с другими дисциплинами и какое имеет значение для теории и практики физического воспитания?

2. Что такое гомеостаз? Приведите примеры механизмов его поддержания в организме человека.

3. Какую роль играет кровь как внутренняя среда организма? Кратко охарактеризуйте её основные функции.

4. Каков состав крови? Опишите роль форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов) в жизнедеятельности человека.

5. Из каких компонентов состоит плазма крови и каково её значение для организма?

6. Как изменяется объём циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и уровня тренированности? В чём особенности динамики ОЦК при мышечной работе?

7. Чем структурно и функционально сердечная мышца отличается от скелетной мускулатуры?

8. Что показывает электрокардиограмма (ЭКГ)? Опишите основные элементы её структуры и их физиологическое значение.

9. Что такое систолический и минутный объём крови? Как эти показатели меняются в покое и при физической нагрузке?

10. Какие факторы обеспечивают движение крови по сосудам? Кратко перечислите и охарактеризуйте основные из них.

11. Какие изменения происходят в работе сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки?

12. Какова роль дыхания в кислород-транспортной системе организма? Как меняется потребление кислорода в покое и при мышечной работе?

13. Как физическая активность влияет на процессы пищеварения?

14. В чём сущность обмена веществ и энергии? Объясните значение этих процессов для жизнедеятельности организма.

15. Почему питательные вещества особенно важны для организма во время мышечной работы? Приведите примеры макронутриентов и их роли при нагрузке.

16. Каковы функции выделительных органов? Как регулируется их работа в условиях физической активности?

17. Перечислите основные этапы превращения энергии в организме. Кратко опишите каждый этап.

18. Как меняется расход энергии в покое и при разных видах спортивной деятельности? Сравните энергозатраты при аэробных и силовых нагрузках.

19. Как работают механизмы терморегуляции в покое и во время мышечной деятельности?

20. Какие механизмы обеспечивают регуляцию функций организма при адаптации к физическим нагрузкам? Кратко раскройте роль нервной и эндокринной систем в этом процессе.

### *Примерный перечень практических заданий*

#### Практическое задание 1

Выберите три базовых силовых упражнения из списка:

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лёжа;
- становая тяга;
- отжимания на брусьях;
- подтягивания широким хватом.

Для каждого упражнения проведите анатомический анализ:

- перечислите основные суставы, участвующие в движении (например, тазобедренный, коленный, голеностопный - для приседаний);
- укажите тип сустава и доступные движения в нём (сгибание/разгибание, отведение/приведение, вращение и т. д.);
- определите основные группы мышц, выполняющие движение (агонисты), а также антагонисты и синергисты;
- для каждой мышцы укажите точки прикрепления (начало и прикрепление) и объясните, как это влияет на траекторию движения.

#### Практическое задание 2

Изучите рацион спортсмена - бегуна на средние дистанции весом 70 кг. Меню составлено на один тренировочный день (тренировка проходит вечером):

Завтрак: овсяная каша на молоке (200 г), 1 банан, чай с 2 ложками сахара.

Перекус: йогурт нежирный (150 г), яблоко.

Обед: гречневая каша (150 г), отварная куриная грудка (100 г), салат из огурцов и помидоров (100 г) с оливковым маслом (5 г).

Полдник: творог 5 % (100 г), мёд (1 ч.л.), груша.

Ужин: отварная рыба (150 г), картофельное пюре (150 г), тушёная капуста (100 г).

Перед сном: кефир нежирный (200 мл).

Оцените рацион с точки зрения биохимических потребностей спортсмена. Кратко ответьте на следующие вопросы:

Достаточно ли в этом меню углеводов для восполнения запасов гликогена при тренировках на средние дистанции? Как их дефицит или избыток повлияет на спортивные результаты?

Соответствует ли количество белка потребностям восстановления мышц? Объясните, какие биохимические процессы (например, синтез белков и ферментов) зависят от достаточного потребления белка.

Сбалансировано ли содержание жиров? Какую роль они играют в энергетическом обмене при интервальных нагрузках?

Правильно ли распределены приёмы пищи относительно вечерней тренировки? Нужно ли что-то изменить в расписании еды? Почему?

Предложите корректировки рациона: замените или добавьте продукты либо измените время приёма пищи, чтобы меню лучше соответствовало потребностям спортсмена. Для каждого изменения кратко объясните биохимическое обоснование. Например: «Заменить картофельное пюре на гречку. Обоснование: Гречка содержит сложные углеводы - они обеспечивают длительное высвобождение глюкозы и помогают поддерживать уровень гликогена».

#### Практическое задание 3

Изучите данные биохимического анализа крови трёх гипотетических спортсменов (А, Б, В), полученные после стандартной тренировочной сессии (интервальный бег 10 × 400 м с отдыхом 1 мин). Анализы взяты через 24 часа после нагрузки.

Показатели: лактат (норма в покое: 0,5–2,2 ммоль/л); креатинкиназа (КК) (норма: до

170 Ед/л для женщин, до 195 Ед/л для мужчин); мочеви́на (норма: 2,5–8,3 ммоль/л); глюкоза (норма: 3,89–6,38 ммоль/л).

Результаты:

Спортсмен А: лактат - 2,0 ммоль/л, КК - 150 Ед/л, мочеви́на - 6,0 ммоль/л, глюкоза - 4,8 ммоль/л.

Спортсмен Б: лактат - 4,5 ммоль/л, КК - 320 Ед/л, мочеви́на - 9,5 ммоль/л, глюкоза - 3,5 ммоль/л.

Спортсмен В: лактат - 8,0 ммоль/л, КК - 650 Ед/л, мочеви́на - 12,0 ммоль/л, глюкоза - 3,0 ммоль/л.

Проанализируйте показатели каждого спортсмена: сравните результаты с нормой; выделите показатели, выходящие за пределы референсных значений; предположите возможные причины отклонений (например, недостаточное восстановление, перетренированность, обезвоживание и т. д.).

Оцените уровень нагрузки и восстановления: для каждого спортсмена определите, соответствует ли реакция организма нагрузке (оптимальная, чрезмерная, недостаточная); укажите, какие показатели свидетельствуют о напряжении адаптационных механизмов или признаках переутомления; оцените состояние углеводного обмена и энергообеспечения (по уровню глюкозы и лактата).

Составьте рекомендации для тренера по корректировке тренировочного процесса для каждого спортсмена. В рекомендациях учтите: необходимость снижения/увеличения интенсивности или объёма нагрузки; включение дней активного отдыха или полного восстановления; корректировку питания (углеводы, белки, жидкость) для ускорения восстановления; дополнительные восстановительные процедуры (массаж, баня, криотерапия и т. п.).

Пример для спортсмена А: сохранить текущий уровень нагрузки - реакция организма оптимальна; обеспечить углеводное питание в течение 30–60 мин после тренировки для восполнения гликогена; контролировать гидратацию - пить 300–400 мл воды каждые 2 часа в день после тренировки.

#### Практическое задание 4 (дистанционное)

Используя материалы дистанционного занятия «Физиология дыхания» определите жизненной емкости легких. Рассчитайте собственную ЖЁЛ, используя формулы. Сравните полученные результаты со среднестатистическими табличными.

#### Практическое задание 5 (дистанционное)

Используя материалы дистанционного занятия «Восстановительные средства и принципы их использования» определите частоты дыхания после физической нагрузки. Положите руку на грудную клетку и по сигналу учителя с помощью часов подсчитайте число дыхательных движений за 1 минуту. Результаты занесите в таблицу.

Встаньте и по сигналу учителя сделайте 10 энергичных рывков руками (5 одной, 5 другой), 5 прыжков на одной и 5 на другой ноге.

Быстро сядьте и сосчитайте число дых. движений за 1 минуту сразу после нагрузки, затем спустя 30 секунд, 60 секунд, 90 секунд, 120 секунд, 150 секунд.

Ответьте на вопросы:

- Сравните количество вдохов в спокойном состоянии и после физической нагрузки.
- Почему увеличивается количество вдохов после физической нагрузки?
- Почему количество дыхательных движений со временем восстанавливается?

#### Практическое задание 6 (дистанционное)

Используя материалы дистанционного занятия «Восстановительные средства и принципы их использования» разработайте программу восстановления спортсмена с учетом следующих данных: - Юноша, 18 лет, после травмы, полученной во время

соревнований; - Девушка, 14 лет, после перенесенной пневмонии; - Женщина, 26 лет, после рождения ребенка; - Мужчина, 45 лет, после аварии. Вид спорта, которым занимается спортсмен определите сами.

Практическое задание 7 (дистанционное)

Используя материалы дистанционного занятия «Оценка физической работоспособности и когнитивной сферы»:

1. Проведите 3 варианта функциональных проб по выбору.
2. Проведите тест № 1 на определение Видов нервной деятельности (ВНД).
3. Проведите любой тест из перечня методик определения ВНД (№2-№5).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

### *Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)*

1. Строение и функции костной ткани. Роль остеона как структурной единицы кости.
2. Общий план строения скелета человека и его основные функции. Классификация костей с примерами.
3. Осевой скелет: строение и функции позвоночника и грудной клетки. Особенности позвонков разных отделов.
4. Возрастные особенности скелета и адаптация костей под влиянием физических нагрузок.
5. Виды соединений между костями (непрерывные, полупрерывные, прерывные). Строение сустава и его вспомогательные элементы.
6. Классификация суставов и связь формы сустава с возможными движениями вокруг осей. Примеры суставов разных типов в теле человека.
7. Особенности соединений в различных отделах скелета: позвоночник, грудная клетка, конечности. Амплитуда движений в суставах.
8. Строение мышечной ткани и механизм сокращения мышц. Саркомер как функциональная единица.
9. Строение мышцы как органа. Виды и функциональная классификация скелетных мышц. Связь расположения мышцы с её функцией.
10. Мышцы туловища: сгибатели и разгибатели позвоночного столба. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
11. Функциональные группы мышц конечностей: верхней и нижней. Топография силы и роль мышц в стабилизации сводов стопы.
12. Общий центр тяжести тела (ОЦТ): понятие, методы определения и значение в биомеханике движений.
13. Виды равновесия тела и условия его сохранения. Характеристика площади опоры при выполнении физических упражнений.
14. Работа мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая. Направление тяги мышц и понятие равнодействующей силы.
15. Законы рычага в двигательном аппарате человека. Примеры рычагов I, II и III рода в теле человека и их роль в выполнении движений.
16. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Изменение пищи в отделах пищеварительной трубки.

17. Строение дыхательной системы: воздухоносные пути и газообменная часть. Механизм газообмена в ацинусе лёгкого.
18. Общий план строения сердечно-сосудистой системы и её функции. Строение сердца и изменение его работы под влиянием физических нагрузок. Круги кровообращения.
19. Лимфатическая система: отличия от кровеносной, общий план строения и функции. Роль лимфатической системы в теории и практике массажа.
20. Центральная и периферическая нервная система. Строение спинного мозга и рефлекторной дуги. Основные отделы головного мозга и их функции.
21. Химический состав организма человека: макро-, микро- и ультрамикрорезультаты, их процентное содержание и биологическая роль.
22. Обмен веществ как условие жизни: ассимиляция и диссимиляция, пластический и энергетический обмен, связь с физиологическими функциями.
23. Адаптационные изменения обмена веществ: влияние возраста, питания и функциональной активности (в т.ч. физической нагрузки) на метаболические процессы.
24. Ферменты в обмене веществ: строение, свойства, механизм действия и регуляция активности.
25. Витамины: классификация, влияние на обменные процессы и образование ферментов; понятия гипо-, авитаминоза и гипервитаминоза; особенности потребности при занятиях спортом.
26. Гормоны и их роль в регуляции обмена веществ: механизмы воздействия на метаболические процессы.
27. Источники энергии в организме; биологическое окисление (аэробное и анаэробное) как основной путь освобождения энергии.
28. Аэробное окисление: дыхательная цепь, перенос электронов, роль ферментов и кислорода; энергетический эффект процесса.
29. АТФ: химическое строение, содержание и роль в энергетическом обмене организма человека.
30. Углеводы в питании: пищеварение, ферменты, конечные продукты и их использование; биосинтез и расщепление гликогена в печени.
31. Гликолиз: последовательность реакций, ресинтез АТФ, энергетический эффект; роль в обеспечении мышечной работы.
32. Аэробная стадия углеводного обмена: окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, цикл трикарбоновых кислот, связь с ресинтезом АТФ и энергетический эффект.
33. Липиды: пищеварение и всасывание (роль желчных кислот), мобилизация жиров,  $\beta$ -окисление жирных кислот, энергетический эффект окисления глицерина и жирных кислот.
34. Кетоновые тела: механизмы образования, превращения и роль в энергетическом обмене при мышечной деятельности.
35. Белки: пищеварение (ферменты, условия действия), конечные продукты и пути их использования; синтез белков в клетке (этапы, роль нуклеиновых кислот).
36. Взаимосвязь обмена углеводов, белков и липидов: общие промежуточные продукты, роль ацетилкофермента А; биохимическое обоснование полноценности питания при физической нагрузке.
37. Вода и минеральные вещества в организме: содержание, распределение, роль и обмен; факторы, влияющие на водно-минеральный баланс при занятиях спортом.
38. Химический состав и строение мышечной ткани: белки, липиды, энергетические субстраты, вода и минералы; молекулярное строение миофибрилл и механизм мышечного сокращения.
39. Ресинтез АТФ при мышечной работе: креатинфосфатная реакция, гликолиз и аэробное окисление; сравнение мощности, ёмкости и эффективности этих путей; кислородный долг и суперкомпенсация как механизмы адаптации.

40. Биохимические основы утомления и выносливости: центральные и периферические факторы утомления, компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный), закономерности адаптации к систематической тренировке и методы биохимического контроля в спорте.

41. Предмет и основные задачи общей физиологии.

42. Основные свойства клеточной мембраны; механизмы пассивного и активного переноса веществ через неё.

43. Потенциал действия (нервный импульс): механизм возникновения и проведения по нервному волокну.

44. Функции центральной нервной системы (ЦНС); рефлекторный механизм её деятельности, роль нейронов и синапсов.

45. Составные части рефлекторной дуги; примеры элементарных двигательных рефлексов у человека (в т. ч. сухожильных).

46. Торможение в ЦНС: виды и значение в регуляции физиологических функций.

47. Роль вегетативной нервной системы (ВНС) в поддержании гомеостаза; строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

48. Строение сенсорных систем; проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.

49. Нервно-мышечный синапс: процесс передачи возбуждения от нервного волокна к мышечному.

50. Двигательная единица (ДЕ): классификация и функциональные особенности (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость), их влияние на разные виды мышечной деятельности.

51. Функциональные различия медленных и быстрых мышечных волокон; влияние мышечной композиции на проявление силы, скорости и выносливости.

52. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна: теория скольжения, роль ионов кальция и саркоплазматического ретикулула.

53. Основные функции крови, её состав и объём; роль гематокрита; изменения кислотно-щелочного состояния крови при мышечной работе.

54. Роль эритроцитов и лейкоцитов в организме; понятия истинного и ложного эритроцитоза, миогенного лейкоцитоза.

55. Изменения работы сердца при физической нагрузке: минутный объём кровообращения, систолический (ударный) объём крови, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при работе разной мощности.

56. Артериальное давление (АД): факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление; изменения АД при разных видах мышечной работы.

57. Этапы газообмена в организме; лёгочная вентиляция и обмен газов в лёгких; факторы, влияющие на минутный объём дыхания в покое и при нагрузке.

58. Максимальное потребление кислорода (МПК): абсолютное и относительное МПК, факторы, его определяющие и лимитирующие.

59. Участие гормонов в адаптации организма к мышечной деятельности: примеры (адреналин, кортикостероиды и др.) и их роль в срочной и долговременной адаптации.

60. Утомление: центральные и периферические механизмы развития при упражнениях разной мощности; восстановление физиологических функций после работы и явление суперкомпенсации.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра спортивной медицины

**Рабочая программа дисциплины**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчики:

**Золичева С.Ю.** – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

**Гричанова Т.Г.** – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является ознакомление слушателей с комплексом гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимым для будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать знания о прикладных аспектах спортивной гигиены;
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими подходами в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности;
- сформировать первичные навыки применения современных методов восстановительного лечения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки; формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Основы медицинских знаний.

Тема 3. Спортивная медицина в системе спортивной подготовки.

Тема 4. Основы спортивной фармакологии.

Тема 5. Врачебно-педагогический контроль.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

***Уметь:***

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с уровнем подготовленности спортсменов;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Контролировать функциональное состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе уровня подготовленности спортсменов;
- Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов;
- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;

- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

***Уметь:***

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов;
- Контролировать функциональное состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по специальной физической подготовке;
- Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;

- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

**Знать:**

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;
- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разьяснять прикладные аспекты;
- Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;
- Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;
- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;

- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Проведения анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;
- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).*

**Знать:**

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;
- Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта
- 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;
- Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;
- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области
- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;

- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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; физической подготовленности спортсменов.

***Уметь:***

- Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов;
- Осуществлять контрольные процедуры;
- Интерпретировать результаты контроля физического развития спортсменов.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов.

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

***Знать:***

- Особенности медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- Алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта.

***Уметь:***

- Разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения методики коррекции тренировочного процесса на основе результатов медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины – 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 22 часа (лекции – 8 часов, практические занятия – 14 часов), занятия с применением ДОТ – 8 часов (лекции – 8 часов), самостоятельная работа - 6 часов.

## Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1 Гигиенические основы физической культуры и спорта	5	2	2	-	-	1	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
2.	Тема 2 Основы медицинских знаний.	14	2	2	8	-	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Спортивная медицина в системе спортивной подготовки	7	2	4	-	-	1	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Тема 4. Основы спортивной фармакологии.	5	2	2	-	-	1	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
5.	Тема 5. Врачебно-педагогический контроль.	5	-	4	-	-	1	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	

## Содержание учебного материала по дисциплине

**Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта***Лекции*

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.

Основы организации здорового образа жизни.

*Практические занятия*

Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом. Закаливание. Личная гигиена спортсмена. Выполнение практических заданий 1-3.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 2. Основы медицинских знаний***Лекции*

Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья.

Основные признаки нарушения здоровья.

*Дистанционные лекции*

Основы доврачебной помощи. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при получении травм. Первая помощь при прочих состояниях (ожоги, обморожения, отравления).

*Практические занятия*

Основы доврачебной помощи. Выполнение практического задания 4.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 3. Спортивная медицина в системе спортивной подготовки**

*Лекции*

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.

Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. Понятие об абсолютных и относительных противопоказаниях для занятий спортом. Подход к решению экспертных вопросов в зависимости от спортивной специализации.

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов. Роль физического и психо-эмоционального перенапряжения при возникновении заболеваний у спортсменов. 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. Меры профилактики заболеваний спортсменов. Острые патологические состояния в спорте. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте.

Вопросы адаптации спортсменов к изменению климатических условий и часовых поясов.

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

Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Меры профилактики основных травматических повреждений у спортсменов.

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.

*Практические занятия*

Восстановительное лечение спортсменов. Выполнение практического задания 5.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практического задания.

**Тема 4. Основы спортивной фармакологии**

*Лекции*

Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося. Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания. Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности.

Проблемы допинга в спорте. Классификация запрещенных препаратов. Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта. Побочные действия препаратов, относящихся к допингу. Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов.

*Практические занятия*

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности. Проблемы допинга в спорте. Выполнение практических заданий 6-8.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **Тема 5. Врачебно-педагогический контроль**

*Лекции*

Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов.

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.

Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов. Требования к функциональным тестам и условиям тестирования. Методы исследования и оценки физического развития. Тестирование спортсменов.

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.). Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований. Тест PWC170. Максимальное потребление кислорода (МПК). Тест Новаки. Ортостатическая проба.

Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом. Медицинские противопоказания и возрастные ограничения для занятий спортом у юных спортсменов.

Особенности врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья.

*Практические занятия*

Организация и проведение врачебно-педагогического контроля за спортсменами. Выполнение практического задания 9.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### *а) Основная литература*

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е.Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 341 с. - <https://urait.ru/bcode/566894>
2. Карелин, А.О. Гигиена: учебник для вузов / А.О. Карелин, Г.А. Александрова. - М.: Издательство Юрайт, 2023. - 472 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/518754>

#### *б) Дополнительная литература*

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2015. – 185 с.: табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: [учеб. пособие] / Т.И. Долматова; Н.Д. Граевская. – М.: Спорт: Человек, 2018. - 712 с. : ил.

- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/643232>

4. "Коршевер, Е.Н. Гигиена: [12+] / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 234 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578336>

5. Общая и специальная гигиена: учеб. справ. Специальности: 050720.65 - Физ. культура, 032102.65 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптив. физ. культура) / Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2010. - 174 с. URL: <https://lib.rucont.ru/lfi/tool?goto=623833>

6. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения: учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский. - М.: Колос-с, 2018. - 89 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/664331>

7. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина. – М.: Советский спорт, 2023. - 111 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/822380>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система .URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: <http://.edu.ru>.

3. Сайт «Медицинская энциклопедия». - <http://medical-enc..ru>

4. Сайт «Спортивная медицина». - URL: <http://sportmedi.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- измерительная аппаратура для проведения исследований.

### 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 практических заданий и заданий для самостоятельной работы, 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 и (или) групповой устный опрос;

- выполнение практических заданий.

*Перечень примерных вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. Что подразумевается под гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности?
2. Какое значение имеет качество воздуха для занимающихся физической культурой и спортом?
3. Какие основные гигиенические требования предъявляются к спортивным залам?
4. Чем отличаются гигиенические требования к занятиям физкультурой для детей и взрослых?
5. Какие гигиенические принципы необходимо соблюдать при планировании тренировочного процесса?
6. Каковы основные принципы гигиенического питания спортсмена в период интенсивных тренировок?
7. Какое значение имеет закаливание для спортсмена?
8. Почему важно поддерживать чистоту и проводить регулярную уборку в спортивных сооружениях?
9. Как режим отдыха и сна влияет на эффективность спортивной тренировки и восстановление организма?
10. Какие гигиенические факторы необходимо учитывать при проведении тренировок на открытом воздухе в различных климатических условиях?

*По теме 2*

1. Каково определение понятия «здоровье» согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)? В чём состоит суть комплексного подхода к пониманию здоровья?
2. Какие три основных компонента включает в себя понятие здоровья?
3. Какие ключевые факторы определяют здоровье человека?
4. В чём заключаются различия между понятиями «норма» и «патология» в медицине?
5. Какие критерии применяются для оценки индивидуального здоровья?
6. Какие основные признаки нарушения здоровья должны послужить поводом для обращения к врачу?
7. Каков порядок действий при оказании доврачебной помощи?
8. Как правильно оказать первую помощь человеку без сознания, у которого произошла остановка дыхания и кровообращения?
9. Как оказать первую помощь при разных видах кровотечений (капиллярном, венозном, артериальном)?
10. Какие подручные средства могут потребоваться для остановки кровотечения (если они нужны)?
11. Каковы правила оказания первой помощи при двух из следующих состояний (на выбор): ожоги (термические, химические), обморожения, отравления (пищевые, химическими веществами)?

*По теме 3*

1. Каковы основные цели и задачи спортивной медицины?
2. Какие законодательные акты регулируют медицинское обеспечение массового спорта и спорта высших достижений в России?
3. Что включает в себя нормативно-правовая база организации спортивно-медицинской службы?
4. Каковы основные положения о врачебно-физкультурной службе в России?
5. Какие медицинские противопоказания существуют для занятий физической культурой и спортом?
6. В чём разница между абсолютными и относительными противопоказаниями для

занятий спортом?

7. Как подход к решению экспертных вопросов зависит от спортивной специализации? Приведите пример различий для двух разных видов спорта (например, лёгкая атлетика и тяжёлая атлетика).

8. Какие факторы риска возникновения заболеваний наиболее характерны для спортсменов?

9. Какую роль играют физическое и психоэмоциональное перенапряжение в развитии заболеваний у спортсменов?

10. Что такое очаги хронической инфекции в спорте?

11. Как меняется состояние иммунной системы у спортсменов в разные фазы тренировочного цикла?

12. Какие меры профилактики заболеваний рекомендуются для спортсменов?

13. Какие проблемы возникают у спортсменов при адаптации к изменению климатических условий и часовых поясов?

14. Что подразумевается под понятием «перетренированность»?

15. В чём разница между острым и хроническим перенапряжением у спортсменов?

16. Какие методы предупреждения и лечения перетренированности существуют?

17. Каковы основные характеристики спортивного травматизма?

18. Какие причины и механизмы чаще всего приводят к спортивным повреждениям?

19. Какие меры профилактики помогают снизить риск основных травматических повреждений у спортсменов?

20. Какие физические методы восстановительного лечения применяются у спортсменов?

21. Какую роль играет аппаратная физиотерапия в реабилитации спортсменов после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата?

22. Какие методы коррекции утомления используются в спортивной практике?

По теме 4

1. Что изучает фармакология как наука?

2. Дайте определения понятий «фармакокинетика» и «фармакодинамика».

3. Какие основные этапы фармакокинетики вы знаете?

4. По каким принципам осуществляется классификация фармакологических средств?

5. Какие фармакологические средства могут повышать физическую работоспособность спортсмена?

6. Каким образом нарушение режима дня может ограничивать работоспособность человека, занимающегося спортом?

7. Как несбалансированное питание (включая гипер- и гиповитаминоз) влияет на физическую работоспособность?

8. В чём заключаются риски интоксикации для спортсменов и как она может ограничивать их работоспособность?

9. Какие противопоказания существуют для приёма биологически активных добавок (БАДов) и спортивного питания?

10. Каковы возможные негативные последствия бесконтрольного приёма БАДов и спортивного питания?

11. В каких случаях и с какой целью осуществляется медикаментозное обеспечение спортивной деятельности?

12. Что понимается под термином «допинг» в современном спорте?

13. Приведите классификацию запрещённых в спорте препаратов. Назовите по 2 примера субстанций из следующих категорий: запрещённые постоянно; запрещённые только в соревновательный период.

14. Какие побочные действия характерны для препаратов, относящихся к допингу?

15. В чём состоят особенности терапевтического использования запрещённых в спорте субстанций и методов?

*По теме 5*

1. Какова цель врачебно-педагогического контроля в спорте?
2. Какие методы и способы используются для контроля состояния здоровья спортсменов?
3. Какую роль играет спортивная медицина в определении уровня тренированности спортсмена?
4. Что подразумевается под понятиями «функциональная готовность» и «физическая работоспособность» спортсмена?
5. Что такое «спортивное сердце»?
6. Какие виды врачебных обследований спортсменов существуют?
7. Какие современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов применяются на практике?
8. Каким требованиям должны отвечать функциональные тесты и условия их проведения?
9. Какие методы используются для исследования и оценки физического развития спортсменов?
10. Как определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) у спортсменов?
11. Какими методами определяют артериальное давление (АД) у спортсменов?
12. Каковы нормальные показатели АД в покое для спортсменов и как они меняются при выполнении нагрузок разной интенсивности?
13. В чём состоит роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) у спортсменов?
14. Какие простейшие пробы с физической нагрузкой применяются в массовой физической культуре?
15. Кратко опишите суть пробы Летунова и Гарвардского степ-теста. В чём их достоинства и недостатки с точки зрения современных требований?
16. Что показывают тест РWC170, максимальное потребление кислорода (МПК) и тест Новаки? Как эти показатели используются для оценки физической работоспособности спортсмена?
17. Каковы особенности врачебного контроля за юными спортсменами?

***Перечень примерных практических заданий***

**Практическое задание 1**

Составьте суточное меню-раскладку занимающегося физической культурой и спортом.

**Практическое задание 2**

Разработайте план закаливающих процедур для подростков (воздушные ванны, обтирания, контрастный душ) с постепенным снижением температуры и увеличением времени.

**Практическое задание 3**

Подготовьте памятку для родителей и подростков «Правила личной гигиены спортсмена» (уход за кожей, волосами, обувью, профилактика грибковых заболеваний).

**Практическое задание 4**

Создайте информационную памятку «Первая помощь на тренировке: быстрые действия» для размещения в спортзале. Требования: формат А4, 1 страница; визуальные элементы: иконки или простые схемы (СЛР, наложение жгута, охлаждение при тепловом

ударе); текст: короткие тезисы (не более 20 слов на пункт); обязательные разделы: «При потере сознания»; «При кровотечении»; «При тепловом ударе»; «Вызов скорой: что сказать».

#### Практическое задание 5

Составьте план восстановления на 7 дней для бегуна на средние дистанции (3 интенсивные тренировки в неделю). Включите: время и вид заминки после каждой тренировки; 2 процедуры массажа (укажите зоны и технику: классический, лимфодренажный, точечный); график водных процедур (контрастный душ/сауна) - укажите время и температуру; режим сна (часы, ритуалы подготовки ко сну); питьевой режим (объём воды в литрах/день); 1 день полного отдыха с минимальной активностью.

#### Практическое задание 6

Составьте план фармакологического сопровождения для спортсмена (выберите конкретный вид спорта и амплуа, например: спринтер, вратарь, тяжелоатлет): возраст, пол, вес; этап подготовки (подготовительный/соревновательный); типичные нагрузки в неделю (объём, интенсивность); цели фармакологической поддержки (восстановление, повышение выносливости, адаптация к нагрузкам и т.д.). Включите: витаминно-минеральные комплексы; адаптогены или антиоксиданты; средства для поддержки сердечно-сосудистой системы (при необходимости); препараты для ускорения восстановления мышц; рекомендации по гидратации и питанию (кратко).

#### Практическое задание 7

Изучите актуальный Запрещённый список ВАДА (последней редакции). Выберите 3 группы запрещённых веществ (например, анаболические стероиды, стимуляторы, диуретики) и для каждой: приведите 2–3 примера конкретных препаратов; укажите, в каких видах спорта чаще всего применяются; опишите 2–3 опасных последствия для здоровья спортсмена.

#### Практическое задание 8

Разработайте программу антидопингового просвещения для спортивной школы (возраст спортсменов - 14–18 лет). Включите: 3 темы лекций (название + краткий план 3–4 пункта); 2 интерактивных упражнения для спортсменов (например, ролевая игра «Разговор с тренером о препарате», тест на знание Запрещённого списка); план работы с родителями (2–3 мероприятия); список информационных материалов (буклеты, видео, онлайн-курсы ВАДА).

#### Практическое задание 9

Разработайте программу врачебно-педагогического контроля для спортивной секции (выберите вид спорта: плавание, лёгкая атлетика, футбол, единоборства и т.д.) для возрастной группы 15–17 лет. Определите периодичность обследований (первичное, этапное, текущее). Составьте перечень обязательных показателей для оценки: антропометрические данные; функциональные пробы (проба Мартинэ, Генчи, Штанге и т.д.); показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД); тесты физической подготовленности (бег на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивания и т.п.). Разработайте форму журнала учёта врачебно-педагогических наблюдений (таблица с колонками: Ф.И.О. спортсмена, дата, ЧСС покоя, АД, вес, результаты тестов, замечания врача/тренера, подпись).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции

текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## 6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

### *Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)*

1. Что включают в себя гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности?
2. Как качество воздуха влияет на занимающихся физической культурой и спортом?
3. Перечислите основные гигиенические требования к спортивным залам.
4. В чём заключаются отличия гигиенических требований к занятиям физкультурой для детей и взрослых?
5. Какие гигиенические принципы необходимо соблюдать при планировании тренировочного процесса?
6. Каковы основные принципы гигиенического питания спортсмена в период интенсивных тренировок?
7. Объясните значение закаливания для спортсмена.
8. Почему важно поддерживать чистоту и регулярно убирать спортивные сооружения?
9. Как режим отдыха и сна влияет на эффективность спортивной тренировки и восстановление организма?
10. Какие гигиенические факторы нужно учитывать при проведении тренировок на открытом воздухе в различных климатических условиях?
11. Дайте определение понятия «здоровье» согласно формулировке ВОЗ. В чём суть комплексного подхода к пониманию здоровья?
12. Назовите три основных компонента, входящих в понятие здоровья.
13. Какие ключевые факторы определяют здоровье человека?
14. В чём состоят различия между понятиями «норма» и «патология» в медицине?
15. Какие критерии применяются для оценки индивидуального здоровья?
16. Назовите основные признаки нарушения здоровья, которые должны послужить поводом для обращения к врачу.
17. Опишите порядок действий при оказании доврачебной помощи.
18. Как правильно оказать первую помощь человеку без сознания при остановке дыхания и кровообращения?
19. Расскажите, как оказать первую помощь при капиллярном, венозном и артериальном кровотечениях.
20. Какие подручные средства могут потребоваться для остановки кровотечения?
21. Изложите правила оказания первой помощи при ожогах (термических и химических), обморожениях и отравлениях (пищевых и химическими веществами).
22. Каковы основные цели и задачи спортивной медицины?
23. Какие законодательные акты регулируют медицинское обеспечение массового спорта и спорта высших достижений в России?
24. Что включает в себя нормативно-правовая база организации спортивно-медицинской службы?
25. Охарактеризуйте основные положения о врачебно-физкультурной службе в России.
26. Перечислите медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.
27. В чём разница между абсолютными и относительными противопоказаниями для занятий спортом?
28. Приведите пример, как подход к решению экспертных вопросов зависит от

спортивной специализации (на примере лёгкой атлетики и тяжёлой атлетики).

29. Какие факторы риска возникновения заболеваний наиболее характерны для спортсменов?

30. Какую роль играют физическое и психоэмоциональное перенапряжение в развитии заболеваний у спортсменов?

31. Что такое очаги хронической инфекции в спорте? Приведите 2–3 примера.

32. Как меняется состояние иммунной системы у спортсменов в разные фазы тренировочного цикла?

33. Какие меры профилактики заболеваний рекомендуются для спортсменов?

34. Какие проблемы возникают у спортсменов при адаптации к изменению климатических условий и часовых поясов?

35. Дайте определение понятию «перетренированность».

36. В чём разница между острым и хроническим перенапряжением у спортсменов?

Кратко опишите симптоматику каждого.

37. Перечислите методы предупреждения и лечения перетренированности.

38. Каковы основные характеристики спортивного травматизма?

39. Назовите наиболее частые причины и механизмы, приводящие к спортивным повреждениям.

40. Какие меры профилактики помогают снизить риск основных травматических повреждений у спортсменов?

41. Перечислите физические методы восстановительного лечения, применяемые у спортсменов.

42. Какую роль играет аппаратная физиотерапия в реабилитации спортсменов после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата?

43. Какие методы коррекции утомления используются в спортивной практике?

44. Что изучает фармакология как наука?

45. Дайте определения понятий «фармакокинетика» и «фармакодинамика». Кратко раскройте суть каждого.

46. Назовите и кратко охарактеризуйте основные этапы фармакокинетики.

47. По каким принципам осуществляется классификация фармакологических средств?

48. Какие фармакологические средства могут повышать физическую работоспособность спортсмена? Приведите 3–4 примера.

49. Каким образом нарушение режима дня может ограничивать работоспособность человека, занимающегося спортом?

50. Как несбалансированное питание (включая гипер- и гиповитаминоз) влияет на физическую работоспособность?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 на промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Мачканова Е.В.** – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Моисеев А.В.** – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить творчески и плодотворно пользоваться ими.

### **Задачи дисциплины:**

- добиться прочного усвоения слушателями знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта;
- стимулировать у будущих специалистов развитие способностей творчески целесообразно решать комплекс социально важных задач по обучению движениям, воспитанию физических способностей, укреплению здоровья, оптимизации, при необходимости, коррекции физического состояния, опираясь на фундаментальные знания в области теории и методики физической культуры;
- сформировать у слушателей основы широкого профессионального мировоззрения и основное отношение к проблемам физической культуры, научно-теоретическим знаниям и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей системных представлений и знаний по основным разделам теории физической культуры и спорта, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности тренера.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Тема 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.

Тема 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Тема 6. Теория и методика спорта.

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

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями, а также соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

#### **Знать:**

- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

#### **Уметь:**

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры;
- Сопоставлять показатели физического развития и подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

#### **Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Разработки планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Подготовки отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

#### **Знать:**

- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;

- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

**Уметь:**

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры;
- Сопоставлять показатели физического развития и специальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий;
- Использовать методики спортивного отбора в виде спорта;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Разработки планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

**Общепрофессиональные 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;
- Специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки;
- 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;

– Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

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

– Разработки программ спортивной подготовки.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины - 72 часа**, в том числе: аудиторные занятия – 14 часов (лекции - 8 часов, практические занятия – 6 часов), занятия с применением ДОТ - 12 часов (лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов), самостоятельная работа – 46 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры.	9	1	-	4	-	4	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	16	2	2	-	2	10	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	5	1	-	-	-	4	<i>Опрос</i>
4.	Тема 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	17	1	-	2	2	12	<i>Опрос</i>
5.	Тема 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.	5	1	-	-	-	4	<i>Опрос</i>
6.	Тема 6. Теория и методика спорта.	18	2	2	-	2	12	<i>Опрос. Выполнение</i>

								<i>практических заданий</i>
7.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	2	-	-	-	<b>экзамен</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	

### Содержание учебного материала по дисциплине

#### **Тема 1. Введение в теорию физической культуры.**

##### *Лекции*

Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ. Функции физической культуры в современном обществе. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе.

##### *Дистанционные лекции*

История физической культуры и спорта. Термины и понятия физической культуры и спорта

##### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

#### **Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.**

##### *Лекции*

Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании.

##### *Практические занятия*

Разработка планов-графиков и планов-конспектов занятий. Выполнение практического задания 1.

##### *Дистанционные практические занятия*

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и ее составляющих.

##### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практического задания.

#### **Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.**

##### *Лекции*

Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.

##### *Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

#### **Тема 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей**

##### *Лекции*

Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для

снижения массы тела. Основы воспитания двигательно-координационных способностей. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.

*Дистанционные лекции*

Практическая реализация методических подходов развития физических качеств (двигательных способностей).

*Дистанционные практические занятия*

Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.**

*Лекции*

Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте. Физическое воспитание в школьном возрасте. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 6. Теория и методика спорта.**

*Лекции*

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

*Практические занятия*

Планирование многолетней подготовки спортсменов. Выполнение практического задания 2.

*Дистанционные практические занятия*

Общая и специальная физическая подготовка.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практического задания.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают

доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.

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

- **Дистанционные практические занятия.** Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.

- **Самостоятельная работа.** Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### *а) Основная литература:*

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 345 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>

### *б) Дополнительная литература:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>

2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>

3. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>

4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>

6. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>

7. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>

9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- специализированные средства (наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по темам дисциплины.

### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

## **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 практических заданий и 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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

***Перечень примерных вопросов для устного опроса***

1. Как вы определяете понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания» и «физкультурное движение»?
2. В чём состоит соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»?
3. Какие общие и специальные функции выполняет физическая культура в обществе?
4. Какие формы физической культуры в обществе вы считаете основными?
5. Почему физические упражнения считаются основным специфическим средством физического воспитания?
6. Что подразумевается под содержанием и формой физических упражнений?
7. Что такое техника двигательных действий и каковы её основные характеристики?
8. По каким критериям классифицируются физические упражнения?
9. Каким образом оздоравливающие силы природной среды и гигиенические факторы используются как средства физического воспитания?
10. Как связаны между собой нагрузка и отдых в методах физического воспитания?
11. В чём особенности методов упражнения в физическом воспитании (методов строго регламентированного упражнения, игрового метода, соревновательного метода)?
12. Какие общепедагогические методы применяются в физическом воспитании?
13. Что включает в себя система принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры?
14. Как реализуются общеметодические принципы в физическом воспитании?
15. В чём суть специфических методических принципов физического воспитания?
16. Каковы характерные черты двигательных умений и навыков?
17. На каких положениях основывается теория обучения двигательным действиям?
18. Чем характеризуются этапы процесса обучения: этап начального разучивания, этап углублённого разучивания и этап результирующей отработки действия?
19. Каковы основы воспитания физических качеств и способностей?
20. На чём основаны методики воздействия на осанку и свойства телосложения?
21. В чём состоят особенности урочных форм занятий физическими упражнениями?
22. Чем отличаются неурочные формы занятий физическими упражнениями?
23. Из каких элементов состоит структура урока в физическом воспитании и какие факторы её определяют?
24. Как организуются планирование и контроль в физическом воспитании?
25. Каковы задачи, средства, формы и методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки?
26. Каково значение физической культуры в быту взрослого населения и какие её формы наиболее распространены (с учётом методических особенностей)?
27. Какие особенности характерны для методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте?
28. Как вы понимаете понятия: «спорт» (в узком и широком смысле), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта»?
29. Какие тенденции развития спортивных достижений вы могли бы выделить и какие факторы их определяют?
30. Какие социальные функции выполняет спорт (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и другие)?

31. Какие направления спортивного движения наиболее распространены в современном обществе?
32. Каковы основные тенденции развития современного спорта?
33. Какими способами можно объективно выявить победителя и оценить спортивные достижения?
34. В чём заключаются особенности тактической подготовки спортсмена в различных видах спорта?
35. Как спортивная техника используется для реализации соревновательных действий?
36. Каковы основные компоненты системы подготовки спортсменов и как они взаимосвязаны?
37. Почему спортивная тренировка считается основной формой подготовки спортсменов?
38. Какие внутренировочные и внесоревновательные факторы помогают оптимизировать спортивную тренировку и соревновательную деятельность?
39. Какие средства используются в спортивной тренировке и как они классифицируются?
40. Какие методы спортивной тренировки применяются на практике и по каким критериям их можно классифицировать?
41. В чём состоят специальные принципы построения подготовки спортсменов?
42. В чём различия между общей и специальной физической подготовкой спортсменов?
43. Какие особенности следует учитывать при совершенствовании двигательных способностей спортсменов?
44. Что такое спортивная форма, по каким критериям её оценивают и каковы закономерности её развития?
45. Как строятся структурные объекты подготовки спортсменов (тренировочные занятия, малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы)?
46. Какие разновидности этих циклов существуют?
47. Какие факторы их обуславливают?
48. Из каких элементов состоит структура макроциклов подготовки спортсменов и какие её разновидности вы знаете?
49. В чём заключается специфика подготовки спортсменов как многолетнего процесса?
50. Как организованы спортивная ориентация и отбор в спорте?

### ***Перечень примерных практических заданий***

#### **Практическое задание 1**

Разработайте следующие документы планирования тренировочного процесса для спортивной секции (выберите вид спорта: баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, единоборства) на учебный год (9 месяцев): план-график на учебный год; план-конспект одного тренировочного занятия.

#### **Практическое задание 2**

Разработайте план тренировочного процесса для спортсмена (выберите один из видов спорта: плавание, лёгкая атлетика (бег на средние дистанции), велоспорт, тяжёлая атлетика) на период 6 месяцев (полугодовой макроцикл). В плане должны быть отражены:

- Структура макроцикла: выделите и назовите этапы макроцикла (подготовительный, соревновательный, переходный) и укажите их длительность в неделях/месяцах; для каждого этапа сформулируйте главную цель (например, развитие общей выносливости, подготовка к главному соревнованию сезона, восстановление).

- Мезоциклы внутри макроцикла: спланируйте 3–4 мезоцикла (каждый длительностью 3–6 недель), которые войдут в состав макроцикла; для каждого мезоцикла: укажите тип (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный); сформулируйте основную задачу (например, развитие силовой выносливости, отработка соревновательной тактики); перечислите типы микроциклов, которые будут входить в данный мезоцикл (с указанием количества каждого типа).

- Пример микроцикла: выберите один из микроциклов (длительностью 7 дней), который входит в один из мезоциклов, и распишите его по дням; для каждой тренировки укажите: вид нагрузки (силовая, техническая, интервальная, восстановительная и т.д.); основную цель занятия (например, развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники старта); примерные параметры нагрузки (объём: дистанция, количество подходов/повторений; интенсивность: темп, % от максимума); средства восстановления (массаж, сауна, растяжка и т.п.), если предусмотрены.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность

учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

### *Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (опроса по билетам)*

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая подготовка». Основные аспекты в понимании физической культуры.

2. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, фоновой и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.

3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

4. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

5. Понятие «система физической культуры» и ее исходные основы (идейные, научно-методические, программно-нормативные, организационные).

6. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

7. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры). Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.

8. Понятие «осанка человека» и основные признаки правильной осанки. Типы нарушения осанки. Методика исправления и профилактики нарушения осанки.

9. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи? Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?

10. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые ими, и ограничения.
12. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.
13. Общеметодические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.
14. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки.
15. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных. Характеристики соревновательных форм занятий.
16. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.
17. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?
18. Обосновать основные методические положения, направленные на увеличение мышечной массы тела. Охарактеризовать сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.
19. Силовые способности. Методы воспитания каждого из видов силовых способностей (метод предельного и околопредельного отягощения, непредельного отягощения, динамических и статических усилий, плиометрический метод, электромиостимуляция), их характеристики.
20. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).
21. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности.
22. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи, средства, методы). Пути управления формированием ориентировочной основы двигательного действия, выделения «опорных точек». Назвать основные виды готовности ученика к процессу обучения и в чем состоит их сущность.
23. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.
24. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.

25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

26. Роль общей подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки

27. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?

28. Специфические и неспецифические средства спортивной подготовки

29. Особенности построения тренировочных занятий подготовки спортсменов

30. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.

31. Особенности построения малых циклов (микроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.

32. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (его назначение и содержание)

33. Перечислите физические качества и способности, являющиеся доминирующими в избранном виде спорта. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.

34. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.

35. Особенности построения средних циклов (мезоциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.

36. Что понимается под термином «сенситивные периоды»? Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?

37. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.

38. Особенности построения больших циклов (макроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.

39. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.

40. Раскройте принципы спортивной тренировки.

41. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

42. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

43. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).

44. Спортивная ориентация и отбор для специализированной спортивной подготовки, параметры отбора в избранном виде спорта.

45. Функции спортивных соревнований.

46. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование

47. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.

48. Способы выявления победителя и оценки достижений.

49. Экономичность, стабильность, вариативность и эффективность спортивной техники. Оценка результативности двигательных действий на примере избранного вида спорта.

50. Анализ динамики спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

**Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (тестирования)**

- 1. Появление физической культуры в первобытном обществе связано с...**
  - а). инстинктивная потребность к игровой деятельности
  - б). физические упражнения и игры имеют культовое и животнобразное происхождение
  - в). излишков биологической энергии человека, которые компенсируются через двигательную активность
  - г). *потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.*
  
- 2. На каких Олимпийских играх сборная СССР впервые выиграла неофициальный командный зачёт?**
  - а). в 1980 г. Москве
  - б). в 1900 г. Париже
  - в). в 1948 г. Лондоне
  - г). *в 1956 г. Мельбурне*
  
- 3. В каком году летние Олимпийские игры проводились в Москве?**
  - а). 1918
  - б). 1992
  - в). 2014
  - г). *1980*
  
- 4. На каких Олимпийских играх сборная России снова стала выступать отдельной командой?**
  - а). в 1952 г. Хельсинки
  - б). в 2014 г. Сочи
  - в). в 1992 г. Барселоне
  - г). *в 1994 г. Лиллехаммере*
  
- 5. Кого из государственных деятелей XIX века принято считать основоположником Олимпийских игр современности?**
  - а). Иоганн Кристоф Фридерик Гутс-Мутс
  - б). Томас Арнольд
  - в). Наполеон Бонапарт
  - г). *Пьер де Кубертен*
  
- 6. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой международный орган учреждён участниками конгресса и действует до сих пор?**
  - а). Организация объединённых наций
  - б). Всемирное антидопинговое агентство
  - в). Оргкомитет по проведению Олимпийских игр
  - г). *Международный олимпийский комитет*
  
- 7. Кто с 2013 по 2025 год являлся президентом Международного олимпийского комитета?**
  - а). Барак Обама
  - б). Пьер де Кубертен
  - в). Хуан Антонио Самаранч
  - г). *Томас Бах*

**8. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а). Пусть всегда будет спорт
- б). Главное не победа, а участие
- в). Мир во всём мире
- г). *Быстрее, выше, сильнее*

**9. Что такое деятельностная сторона физической культуры?**

- а). Выполнение человеком трудовых обязанностей
- б). Спортивные игры и единоборства
- в). Бег, прыжки, метания
- г). *Целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий*

**10. Что относится к специфическим функциям физической культуры?**

- а). прокламация
- б). ликвидация
- в). пертурбация
- г). *рекреация*

**11. Физическое воспитание – это....**

- а). состояние физических способностей человека
- б). вид тренировки
- в). изменение физических качеств в соответствии с возрастом
- г). *управляемый и целенаправленный процесс приобретения двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей*

**12. Система физического воспитания Древних Афин в основном была направлена на...**

- а). подготовку и участие в соревнованиях
- б). эстетические потребности в красивом теле
- в). подготовку к несению воинской службы
- г). *разностороннее гармоническое развитие человека*

**13. Что такое рекреативные функции физической культуры?**

- а). функции в сфере спорта высших достижений
- б). функции, оказывающие эстетическое воздействие
- в). функции, развивающие физическую подготовленность населения
- г). *двигательная активность в режиме расширенного отдыха*

**14. Спортивные функции физической культуры подразумевают...**

- а). максимальное развитие двигательных способностей
- б). использование фармакологических препаратов в соревнованиях
- в). достижение спортивной фигуры
- г). *достижение максимального результата в соревновательной деятельности*

**15. Практико-деятельностный компонент предполагает...**

- а). занятия по двигательным практикам
- б). воздействие физических нагрузок на организм человека
- в). деятельность тренера или учителя по физической культуре
- г). *активную, целесообразную и творческую деятельность по использованию средств физической культуры в своем образе жизни*

**16. Выберите определение понятию «двигательное умение»**

- а). способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- б). выполнение физических упражнений с техническими ошибками
- в). способность поднимать тяжелые веса
- г). *сознательное управление движением*

**17. Что означает «скачкообразность» в приобретении навыка?**

- а). беговые и прыжковые упражнения
- б). резкий переход от невозможности выполнить движение к техническому совершенству
- в). выполнении прыжков на занятиях по физической культуре
- г). *резкий качественный переход после длительного накопления двигательного опыта в освоении движения в целом*

**18. Какие методические приёмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка при исчерпании лимита воздействия применяемых средств?**

- а). ничего не делают, ждут, когда навык появится сам-с собой
- б). увеличивают интенсивность выполняемых упражнений
- в). увеличивают количество повторений
- г). *изменяют методику, подбирают новые упражнения*

**19. Существует ли перенос двигательных навыков?**

- а). навыки в различных движениях никак не связаны друг с другом
- б). чем лучше выполняется одно упражнение, тем легче выполнить другое
- в). всё зависит от желания занимающегося
- г). *предыдущий двигательный опыт может как помогать, так и мешать в освоении новых двигательных навыков*

**20. Существуют ли упражнения научиться которым достаточно раз в жизни?**

- а). только у людей с хорошей физической подготовкой
- б). у каждого по-своему
- в). нет (через какое-то время всё забывается)
- г). *да (езда на велосипеде, катание на коньках, умение плавать)*

**21. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания, использующиеся не только в физической культуре**

- а). постепенного наращивания
- б). развивающе - тренирующих воздействий
- в). «адаптированного баланса динамики нагрузок»
- г). «адаптированного баланса динамики нагрузок»
- д). системного чередования нагрузок и отдыха
- е). *непрерывности процесса обучения*

**22. Для чего нужны мотивационные предпосылки для начала обучения?**

- а). для удовлетворения эстетических потребностей
- б). для получения удовлетворения от выполненной работы
- в). для улучшения физической подготовленности
- г). *для достижения полезного результата и обозначение доступного пути к этому результату*

**23. Какой самый известный обычай связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции?**

- а). *на время игр прекращались все войны между полисами*
- б). победителю вручали денежное вознаграждение
- в). победителю вручали священный кубок - Грааль
- г). победители приносили в жертву священного быка

**24. Чем отличаются термины «физическое воспитание» и «физическое развитие»?**

- а). термины означают одно и то же
- б). «физическое воспитание» в высшем учебном заведении, а «физическое развитие» в школе
- в). «физическое воспитание» относится к физкультуре, а «физическое развитие» к спорту
- г). *«физическое воспитание» - это направленный процесс, а «физическое развитие» - это естественные или искусственные изменения состояния организма на протяжении жизни*

**25. Сила каждой мышцы зависит от....**

- а). от применения фармакологических препаратов
- б). от внутреннего содержания мышечных волокон
- в). от её длины
- г). *от её поперечного сечения*

**26. Какая сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека?**

- а). рекордная
- б). вариативная
- в). большая
- г). *абсолютная*

**27. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия длительный промежуток времени без снижения эффективности двигательного действия?**

- а). силовая работоспособность
- б). выносливая сила
- в). длительная сила
- г). *силовая выносливость*

**28. Как называется метод воспитания силы, когда используются упражнения с максимальным количеством повторений и непредельным весом отягощения?**

- а). «ударный» метод
- б). метод максимальных усилий
- в). метод динамических усилий
- г). *метод «повторного максимума»*

**29. Какие наиболее характерные особенности методы «круговой тренировки» при воспитании силовых способностей?**

- а). беговые упражнения по стадиону
- б). использование круглых спортивных снарядов
- в). упражнения выполняются на балансирующем кругу
- г). *упражнения на различные мышечные группы выполняются с дозированием времени нагрузки и отдыха*

**30. Выберите из предложенных вариантов показатель, который меньше всего влияет на скоростные способности отдельного человека?**

- а). генетическая предрасположенность
- б). соотношение «быстрых» белых и «медленных» красных мышечных волокон
- в). способности мышц к переходу из состояния напряжения в состояние расслабления
- г). *половой принадлежности*

**31. Что такое «скоростной барьер» при воспитании быстроты?**

- а). термин применяется в авиации, а не в физической культуре
- б). переход на новый уровень спортивных результатов
- в). спортивные снаряды при беге с барьерами
- г). *длительное отсутствие улучшения результатов несмотря на активные тренировки*

**32. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способность человека значительное время выполнять различную двигательную работу невысокой интенсивности сохраняя при этом необходимый уровень эффективности этой работы?**

- а). ни один термин не подходит
- б). силовая выносливость
- в). скоростная выносливость
- г). *общая выносливость или работоспособность*

**33. Нужно ли воспитывать выносливость в определённом виде двигательной активности?**

- а). выносливость зависит от генетики и не поддаётся тренировке
- б). это зависит от индивидуальных особенностей человека
- в). нет, можно воспитывать выносливость вообще
- г). *да, каждом виде спорта и деятельности человека вообще существуют специальная выносливость*

**34. Жители города (государства) где проживал победитель Олимпийских игр в Древней Греции...**

- а). приносили в жертву рабов
- б). ставили победителю памятник
- в). *проламывали городскую стену, внося победителя в город на руках*
- г). осыпали победителя золотыми монетами

**35. Какая систематическая тренировка может дать увеличение количества капилляров на единицу площади поперечного сечения мышц?**

- а). на гибкость
- б). на силу
- в). на быстроту
- г). *на выносливость*

**36. Какое упражнение наиболее доступно для использования при воспитании выносливости?**

- а). плавание
- б). бег на лыжах
- в). езда на велосипеде
- г). *кросс*

**37. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способности человека рационально и эффективно решать сложные двигательные задачи, а также обучаться новым двигательным действиям?**

- а). обучаемость
- б). сметливость
- в). интуиция
- г). *ловкость*

**38. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует активную гибкость в тазобедренных суставах и позвоночнике?**

- а). лёжа на спине притянуть руками прямую ногу к груди
- б). наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи
- в). наклон вперед сидя на полу перед шведской стенкой подтягивая себя руками
- г). *наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке*

**39. Что такое «стретчинг»?**

- а). один из видов спортивных единоборств
- б). один из видов танцевального спорта
- в). резиновые амортизаторы для упражнений
- г). *одна из систем воспитания гибкости*

**40. В каком виде спорта координация движений не играет решающей роли?**

- а). стрельба из лука
- б). бокс
- в). спортивная гимнастика
- г). *марафонский бег*

**41. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?**

- а). с 8-9 лет
- б). с 4-5 лет
- в). только после созревания организма
- г). *с 10-11 лет*

**42. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличии от физической культуры является...**

- а). наличие зрителей
- б). нравственная составляющая
- в). коммерческая деятельность
- г). *соревновательная деятельность*

**43. По каким из признаков не разделяют отдельные виды (или группы видов) спорта?**

- а). предмет состязания
- б). состав действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой)
- в). регламент состязания и критерий достижений
- г). *наличие физических и психических нагрузок*

**44. К технико-конструктивным видам спорта, в состязаниях по которым сопоставляются не столько сами непосредственно соревновательные действия**

**спортсменов, сколько результаты - предметы условной модельно-конструкторской деятельности, относятся ...**

- а). бобслей
- б). скелетон
- в). аквабайк
- г). *судомодельный спорт*

**45. В каких странах зародились современные системы гимнастических упражнений?**

- а). Россия
- б). США и Канада
- в). *Швеция и Германия*
- г). Бразилия и Парагвай

**46. Для чего нужен «массовый спорт»?**

- а). для удовлетворения эстетических потребностей
- б). для демонстрации рекордных результатов
- в). для привлечения финансовых средств в данную сферу человеческой деятельности
- г). *для более активного улучшения физической подготовленности, через интерес к соревновательной деятельности*

**47. Какой вид двигательной активности не является формой самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?**

- а). утренняя гигиеническая гимнастика
- б). упражнения в течение рабочего дня
- в). самостоятельные тренировочные занятия
- г). *занятия в спортивных секциях*

**48. Какая нагрузка обеспечивает положительные изменения в организме и способствует его развитию?**

- а). незначительная
- б). восстанавливающая
- в). поддерживающая
- г). *тренирующая*

**49. Какая нагрузка, не вызывает никаких изменений в организме?**

- а). восстанавливающая
- б). поддерживающая
- в). тренирующая
- г). *незначительная*

**50. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода?**

- а). 180 уд/мин
- б). 150 уд/мин
- в). 110 уд/мин
- г). *130 уд/мин*

**51. Что такое стретчинг?**

- а). гонки на плотках по горным рекам
- б). силовые упражнения с гантелями

- в). это комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами
- г). *это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей*

**52. Какие виды двигательной активности относятся к циклическим?**

- а). метания
- б). спортивные игры
- в). единоборства
- г). *езда на велосипеде*

**53. Какой вид двигательной активности вызывает наибольшее увеличение частоты сердечных сокращений за короткое время?**

- а). бег на длинные дистанции
- б). лыжный спорт
- в). плавание
- г). *бег на короткие дистанции*

**54. Какую основную задачу решает основная часть учебно-тренировочного занятия**

- а). набор веса
- б). получение положительных эмоций
- в). проверка контрольных показателей
- г). *воспитание физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков*

**55. Какую основную задачу решает заключительная часть занятия?**

- а). подведение итогов занятия
- б). распределение домашних заданий
- в). переодевание и гигиенические процедуры
- г). *выход из нагрузки и подготовка систем организма к другой деятельности*

**56. По какому виду спорта создана самая первая Международная федерация?**

- а). конькобежный спорт (ИСУ)
- б). лёгкая атлетика (ИААФ)
- в). футбол (ФИФА)
- г). *гимнастика (ФИЖ)*

**57. Соблюдение техники безопасности для тренирующегося на занятиях спортом является ...**

- а). обязательным только для паралимпийцев
- б). необходимым только для неподготовленных
- в). необходимым только при возникновении чрезвычайных ситуаций
- г). *обязательным для всех условием тренировки*

**58. В каком году появились в России первые спортивные объединения (спортивные клубы)?**

- а). 1860 («С. Петербургский речной яхт-клуб»)
- б). 1867 ("Московский клуб любителей бега")
- в). 1917 ("Красная армия")
- г). 1924 ("Динамо")

**59. В каком году проводилась первая Русская Олимпиада?**

- а). 1913 (г. Киев)

- б). 1914 (г. Рига)
- в). 1924 (г. Москва)
- г). 1954 (г. Ленинград)

**60. Какие основные задачи был призван решать комплекс ГТО введенный в 1931 году?**

- а). отвлечение молодежи от пагубных привычек
- б). проверка физической подготовленности студентов и школьников
- в). контроль за расходованием средств, выделяемых на физическую культуру и спорт
- г). *вовлечение населения и общественные организации в спортивную жизнь, привлечение к систематическим занятиям физической культурой*

#### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса, или тестирования.

Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

При тестировании на промежуточной аттестации обучающийся отвечает на вопросы теста. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

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

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

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

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в

понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 на промежуточной аттестации в форме экзамена (опроса по билетам)***

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 и понимание взаимосвязей между ними;

2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;

3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине 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;
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные программой 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 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 программой задания;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- 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 программой заданий;
- имеется 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 программой задания.

***Требования к оценке на промежуточной аттестации в форме экзамена  
(тестирования)***

Оценка **«отлично»** выставляется, если слушатель дал 75 % и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если слушатель дал от 50 до 75 % правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если слушатель дал от 25 до 50 % правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если слушатель дал менее 25 % правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

**Рабочая программа дисциплины**

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-  
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Ушакова Н.А.** – к.п.н., доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Жукова О.В.** – к.э.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является приобретение и овладение слушателями знаниями в области нормативно-правовых и организационно-управленческих основ профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

### **Задачи дисциплины:**

- овладение знаниями в области нормативно-правовых и организационно-управленческих основ профессиональной деятельности 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование нормативно-правовых компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности тренера по виду спорта.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Нормативно-правовые основы регулирования сферы физической культуры и спорта на международном уровне и в Российской Федерации.

Тема 2. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Тема 3. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Тема 4. Нормативно-правовое регулирование организации и проведения спортивных соревнований.

Тема 5. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-2.5 - Способность осуществлять координация соревновательной деятельности занимающихся.*

### **Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;

- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международные антидопинговые правила и стандарты;

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;

- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;

- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;

- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;

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

- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;

***Уметь:***

- Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры;

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;

- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях;

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;

- Контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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):***

- Применения методик 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 - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 8 часов (лекции - 8 часов), занятия с применением ДОТ – 12 часов (лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов), самостоятельная работа – 16 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Нормативно-правовые основы регулирования сферы физической культуры и спорта на международном уровне и в Российской Федерации	4	2	-	-	-	2	<i>Опрос.</i>
2.	Тема 2. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций	18	2	-	4	6	6	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Нормативные	3	1	-	-	-	2	<i>Опрос.</i>

	документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта							
4.	Тема 4. Нормативно-правовое регулирование организации и проведения спортивных соревнований	8	2	-	-	2	4	<i>Опрос. Выполнение практических заданий.</i>
5.	Тема 5. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности	3	1	-	-	-	2	<i>Опрос.</i>
6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	

### Содержание учебного материала по дисциплине

#### *Тема 1. Нормативно-правовые основы регулирования сферы физической культуры и спорта на международном уровне и в Российской Федерации.*

##### *Лекции*

Международные нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта.

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.

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

Конституция Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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).

Нормативные акты Министерства спорта Российской Федерации 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.

Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в

образовательных учреждениях.

Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

## ***Тема 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. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях.

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

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.

*Дистанционные лекции*

Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях.

Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурно-спортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно-правовые формы и формы собственности физкультурно-спортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта.

*Дистанционные практические занятия*

Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения). Документационное обеспечение управленческой деятельности. Классификация документации, номенклатура дел, формирование дел, хранение. Электронный документооборот (регистрация на соревнования, ведение электронного журнала, регистрация достижений спортсменов). Бизнес-план физкультурно-спортивной организации.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## ***Тема 3. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта***

Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите. Требования федераций по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий. Меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, включая работу с участниками и ветеранами СВО.

Этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

#### ***Тема 4. Нормативно-правовое регулирование организации и проведения спортивных соревнований***

Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий. физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Планирование и организация проведения спортивного соревнования. Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Организация судейства. Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

*Дистанционные практические занятия*

Планирование и организация проведения спортивного соревнования.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

#### ***Тема 5. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.***

*Лекции*

Определение понятия «допинг». Нормативно-правовое регулирование сферы противодействия допингу. Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые правила и стандарты.

Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта. Список запрещенных в спорте субстанций и методов. Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов.

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.

Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте. Тестирование спортсменов. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов. Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов. Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил. Информация о местонахождении. Система АДАМС. Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

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. Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

*Самостоятельная работа*

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых концепций и подходов.

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

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

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

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*а) Основная литература*

1. Алексеев, С.В. Спортивный маркетинг: правовое регулирование: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 647 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682238>

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право: правовые основы олимпийского движения: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московская государственная юридическая академия им. О.Е. Кутафина. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 688 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684681>

3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500: рек. УМЦ «Проф. учеб.»: рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки: рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В.

Крашенинникова; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=44647](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=44647)

4. Мелёхин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелёхин. – М.: Издательство Юрайт, 2022. - 479 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/488328>

*б) Дополнительная литература:*

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте: Упр. спортив. мероприятиями: [учеб.-метод пособие] / Сергей Алтухов. - М.: Сов. спорт, 2013. - 206 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279263>

2. Алхасов, Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2025. - 144 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/568318>

3. Бегидов, М.В. Социальная защита инвалидов: учебное пособие для вузов / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. -2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. - 98 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/515196>

4. Основы антидопингового обеспечения в спорте: учеб. пособие для обучающихся РГУФКСМиТ / авт.-сост.: Беличенко О.И. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. спортив. медицины. – М., 2018. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203863&DocQuerID=10951251&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

5. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 384 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

6. Пронин, А.А. Правовое регулирование в сфере культуры: учебник для вузов / А.А. Пронин. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 190 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/568126>

7. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения: учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский. - М.: Колос-с, 2018. - 89 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/664331>

8. Сусикова, Т.С. Менеджмент физической культуры: практикум / Н.Р. Арбузина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Т.С. Сусикова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. - 187 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816950>

9. Филиппов, С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С.С. Филиппов. - 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 255 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/533551>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

7. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: [ww.garant.ru](http://ww.garant.ru).

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием
- электронная база нормативно-правовой информации «Гарант».

#### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 40.03.01 «Юриспруденция» / 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) соответствующей 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.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### *Примерный перечень вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. В чём состоит основное значение Международной хартии физического воспитания и спорта (принята ЮНЕСКО в 1978 г., пересмотрена в 2015 г.) для развития международного спортивного права?

2. Какие ключевые принципы она закрепляет в отношении доступности спорта и прав человека?

3. Как Спортивная хартия Европы (1992 г.) влияет на политику европейских стран в сфере физической культуры и спорта?

4. Какова роль Кодекса международного спортивного арбитража (CAS) в разрешении спортивных споров?

5. В чём специфика Специального регламента разрешения споров во время Олимпийских игр?

6. Почему для Олимпийских игр создан отдельный механизм разрешения споров и как он взаимодействует с общей системой CAS?

7. Какое место занимает Олимпийская хартия в системе международного спортивного регулирования?

8. Какие ключевые положения содержатся в Федеральном законе РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.)?

9. Как этот закон определяет принципы государственной политики, полномочия органов власти и права граждан в сфере спорта?

10. Что представляет собой Всероссийский реестр видов спорта и какова его роль в правовом регулировании спортивной деятельности в России?

11. Как включение вида спорта в реестр влияет на возможность присвоения спортивных разрядов и званий?

12. Опишите нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов в РФ (на основе Единой всероссийской спортивной классификации - ЕВСК).

13. Какие требования предъявляются к спортсменам для получения разрядов и званий, и какой орган принимает соответствующие решения?

14. Каковы основные функции органов управления в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации (на федеральном, региональном и муниципальном уровнях)?

15. Как распределяются полномочия между Министерством спорта РФ, региональными министерствами/департаментами и муниципальными органами?

16. Какие правовые и нормативные акты регулируют организацию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ (школы, вузы)?

### *По теме 2*

1. Какие организационно-правовые формы могут иметь физкультурно-спортивные организации в РФ?

2. Как Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регулирует деятельность спортивных федераций?

3. Каков порядок государственной регистрации физкультурно-спортивной организации?

4. Какие сведения в обязательном порядке должны содержаться в уставе физкультурно-спортивной организации согласно действующему законодательству?

5. В чём состоят особенности заключения трудового договора со спортсменом по сравнению с типовым трудовым договором?

6. Каковы основные положения профессионального стандарта «Тренер»?

7. Что понимается под физкультурно-спортивной услугой?

8. Как формируется ценовая политика в физкультурно-спортивных организациях?

9. Какие виды деятельности в сфере физической культуры и спорта подлежат лицензированию?

10. Каков порядок получения лицензии на осуществление спортивной подготовки?

11. Каковы особенности налогообложения физкультурно-спортивных организаций в РФ?

12. В чём заключаются основные различия в планировании деятельности между государственными спортивными школами и коммерческими фитнес-клубами?

13. Какие требования предъявляются к общероссийским спортивным федерациям?

14. Какие гражданско-правовые договоры наиболее распространены в сфере физической культуры и спорта?

15. Каковы правовые основы медицинского обеспечения в сфере спорта?

16. Каковы перспективы развития нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта в РФ?

### *По теме 3*

1. Какие основные нормативные документы (федеральные законы, приказы, стандарты) регулируют развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Российской Федерации?

2. Какие требования в сфере здравоохранения (приказы Минздрава, санитарные правила и нормы) необходимо учитывать при организации занятий адаптивной физической культурой?

3. Каким образом нормативные акты в области социальной защиты (например, ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ») влияют на доступность услуг адаптивной физической культуры?

4. Какие требования федераций по видам адаптивного спорта (например, Паралимпийского комитета России, федераций по спорту лиц с поражением ОДА, спорта слепых и т.д.) предъявляются к подготовке и проведению спортивных мероприятий?

5. Каковы меры ответственности педагогических работников (в т.ч. тренеров и инструкторов АФК) за жизнь и здоровье обучающихся с инвалидностью и ОВЗ во время занятий и соревнований?

6. Какие нормативные правовые акты обеспечивают защиту прав инвалидов и лиц с ОВЗ в сфере физической культуры и спорта на международном и национальном уровнях?
7. Какие источники надёжной и достоверной информации следует использовать для изучения государственной и региональной политики в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта?
8. Какие специальные программы и меры поддержки предусмотрены для участников и ветеранов СВО в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на федеральном и региональном уровнях?

*По теме 4*

1. Какие нормативно-правовые акты формируют основу регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований в РФ?
2. Каковы основные требования к содержанию положения о спортивном соревновании?
3. Как формируется смета мероприятия при организации спортивного соревнования?
4. Какие виды юридической ответственности могут наступить для организаторов, тренеров или судей в случае причинения вреда здоровью участников при проведении занятий физической культурой, спортивных соревнований или зрелищных мероприятий?
5. Каковы этапы планирования и организации спортивного соревнования от начальной подготовки до подведения итогов?
6. В чём состоят ключевые различия в правилах и регламентах проведения официальных спортивных соревнований (в т.ч. всероссийских) и международных соревнований по виду спорта?
7. Какие требования предъявляются к организации судейства на спортивных соревнованиях разного уровня (муниципальных, региональных, всероссийских)?
8. Каков порядок присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК)?

*По теме 5*

1. Что понимается под допингом в спорте согласно законодательству РФ?
2. Как определяется это понятие в статье 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
3. Какие основные документы составляют нормативно-правовую базу противодействия допингу в России?
4. Что такое Всемирный антидопинговый кодекс (ВАК) и какова его роль в международной системе борьбы с допингом?
5. Кто его разрабатывает, утверждает и контролирует исполнение?
6. Какие международные антидопинговые правила и стандарты существуют, помимо ВАК?
7. Какие субстанции и методы запрещены в спорте постоянно, а какие — только в соревновательный период?
8. Как часто обновляется Запрещённый список и кто его составляет?
9. Что такое терапевтическое использование (ТИ) запрещённых субстанций и методов?
10. Каков порядок оформления разрешения на ТИ, какие требования к нему предъявляются и в каких случаях оно может быть выдано?
11. Как устроена современная система противодействия допингу?
12. Какие актуальные версии ключевых регламентирующих документов действуют в сфере антидопинга в 2026 году?
13. Какие права и обязанности есть у спортсменов в контексте допинг-контроля?

14. Что включает процедура допинг-контроля, и какие действия спортсмена могут считаться нарушением антидопинговых правил?

15. Какие меры ответственности и санкции предусмотрены за нарушение антидопинговых правил?

### ***Примерный перечень вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы***

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.

2. 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.

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

4. 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.

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

6. 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.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные

знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

### ***Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Раскройте основное значение Международной хартии физического воспитания и спорта (принята ЮНЕСКО в 1978 г., пересмотрена в 2015 г.) для развития международного спортивного права.

2. Перечислите и кратко охарактеризуйте ключевые принципы Международной хартии физического воспитания и спорта в отношении доступности спорта и прав человека.

3. Проанализируйте влияние Спортивной хартии Европы (1992 г.) на политику европейских стран в сфере физической культуры и спорта.

4. Охарактеризуйте роль Кодекса международного спортивного арбитража (CAS) в разрешении спортивных споров.

5. Опишите специфику Специального регламента разрешения споров во время Олимпийских игр.

6. Объясните, почему для Олимпийских игр создан отдельный механизм разрешения споров, и раскройте его взаимодействие с общей системой CAS.

7. Определите место Олимпийской хартии в системе международного спортивного регулирования.

8. Назовите и раскройте ключевые положения Федерального закона РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.).
9. Как Федеральный закон № 329-ФЗ определяет принципы государственной политики, полномочия органов власти и права граждан в сфере спорта?
10. Дайте определение Всероссийского реестра видов спорта и объясните его роль в правовом регулировании спортивной деятельности в России.
11. Поясните, как включение вида спорта в Всероссийский реестр видов спорта влияет на возможность присвоения спортивных разрядов и званий.
12. Опишите нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов в РФ на основе Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
13. Перечислите требования, предъявляемые к спортсменам для получения спортивных разрядов и званий, и укажите орган, принимающий соответствующие решения.
14. Назовите и охарактеризуйте основные функции органов управления в сфере физической культуры и спорта в РФ на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
15. Раскройте особенности распределения полномочий между Министерством спорта РФ, региональными министерствами/департаментами и муниципальными органами.
16. Перечислите правовые и нормативные акты, регулирующие организацию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ (школы, вузы).
17. Назовите возможные организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций в РФ и кратко охарактеризуйте каждую.
18. Объясните, как Федеральный закон № 329-ФЗ регулирует деятельность спортивных федераций.
19. Опишите порядок государственной регистрации физкультурно-спортивной организации в РФ.
20. Перечислите сведения, которые в обязательном порядке должны содержаться в уставе физкультурно-спортивной организации согласно действующему законодательству.
21. Раскройте особенности заключения трудового договора со спортсменом по сравнению с типовым трудовым договором.
22. Назовите и кратко охарактеризуйте основные положения профессионального стандарта «Тренер».
23. Дайте определение понятия «физкультурно-спортивная услуга».
24. Опишите основные факторы, влияющие на формирование ценовой политики в физкультурно-спортивных организациях.
25. Перечислите виды деятельности в сфере физической культуры и спорта, подлежащие лицензированию.
26. Опишите порядок получения лицензии на осуществление спортивной подготовки.
27. Раскройте особенности налогообложения физкультурно-спортивных организаций в РФ, включая доступные льготы.
28. Сравните планирование деятельности государственных спортивных школ и коммерческих фитнес-клубов: выделите и охарактеризуйте 3–4 ключевых различия.
29. Перечислите основные требования, предъявляемые к общероссийским спортивным федерациям.
30. Назовите наиболее распространённые гражданско-правовые договоры в сфере физической культуры и спорта и кратко охарактеризуйте каждый.
31. Перечислите нормативные акты, формирующие правовые основы медицинского обеспечения в сфере спорта.
32. Охарактеризуйте перспективы развития нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта в РФ (2–3 ключевых направления).

33. Назовите основные нормативные документы (федеральные законы, приказы, стандарты), регулирующие развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в РФ, и кратко раскройте их значение.

34. Перечислите требования в сфере здравоохранения (приказы Минздрава, санитарные правила и нормы), которые необходимо учитывать при организации занятий адаптивной физической культурой.

35. Объясните, каким образом ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» и иные нормативные акты в области социальной защиты влияют на доступность услуг адаптивной физической культуры.

36. Перечислите требования федераций по видам адаптивного спорта (например, Паралимпийского комитета России) к подготовке и проведению спортивных мероприятий.

37. Охарактеризуйте меры ответственности педагогических работников (в т.ч. тренеров и инструкторов АФК) за жизнь и здоровье обучающихся с инвалидностью и ОВЗ во время занятий и соревнований.

38. Назовите международные и национальные нормативные правовые акты, обеспечивающие защиту прав инвалидов и лиц с ОВЗ в сфере физической культуры и спорта, и кратко раскройте их содержание.

39. Перечислите надёжные источники информации для изучения государственной и региональной политики в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Для каждого источника укажите тип информации, которую он предоставляет.

40. Опишите специальные программы и меры поддержки для участников и ветеранов СВО в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на федеральном и региональном уровнях.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило,

отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки *«зачтено»* и *«не зачтено»*.

Оценка *«зачтено»* выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля

дисциплины;

- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра биомеханики и естественно-научных дисциплин

**Рабочая программа дисциплины**

**АППАРАТНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ И ЦИФРОВЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
**«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»**

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Вагин А.Ю.** - к.п.н., доцент кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Гричанова Т.Г.** – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера, базирующихся на знаниях аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий, применяемых для обеспечения спортивной деятельности, и на их использовании в различных аспектах спортивной подготовки.

### **Задачи дисциплины:**

- приобретение знаний о видах аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологиях, применяемых для обеспечения спортивной деятельности;
- формирование базовых умений работы с аппаратно-диагностическими комплексами и цифровыми технологиями в процессе спортивной подготовки;
- выработка навыков определения функционального состояния спортсменов и уровня физической подготовленности с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий;
- применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности тренера.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний о видах аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологиях, применяемых для обеспечения спортивной деятельности, формирование базовых умений работы с аппаратно-диагностическими комплексами и цифровыми технологиями в процессе спортивной подготовки, выработку навыков определения функционального состояния спортсменов и уровня физической подготовленности с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности: роль, функции, классификация и понятийный аппарат.

Тема 2. Практические аспекты применения аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в процессе спортивной подготовки.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

***Уметь:***

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- спортивного питания;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

**Уметь:**

- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам;
- Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов.

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

**Знать:**

- Методы оценки сильных и слабых сторон функциональной подготовленности;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

**Уметь:**

- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Давать комплексную оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Организации целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;
- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.

*ПК-2.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.*

**Знать:**

- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;
- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

**Уметь:**

- Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

**Знать:**

- Методики медико-биологического тестирования;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических, научно-методических мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

**Уметь:**

- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта.

*ПК-2.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).*

**Знать:**

- Спортивная метрология;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

**Уметь:**

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта
- Контролировать физическое, функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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 и физической подготовленности спортсменов и обучающихся.

**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):**

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая трудоемкость дисциплины - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 4 часа (лекции - 4 часа), занятия с применением ДОТ - 12 часов (лекции – 4 часа, практические занятия – 8 часов), самостоятельная работа - 20 часов.

**Учебно-тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Аппаратно-диаг	10	2	-	-	-	8	Опрос

	ностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности: роль, функции, классификация и понятийный аппарат.							
2.	Тема 2. Практические аспекты применения аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в процессе спортивной подготовки.	26	2	-	4	8	12	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	

### Содержание учебного материала по дисциплине

#### ***Тема 1. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности: роль, функции, классификация и понятийный аппарат.***

##### *Лекции*

Роль аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Функции и значение аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Основные понятия и термины.

##### *Самостоятельная работа.*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

#### ***Тема 2. Практические аспекты применения аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в процессе спортивной подготовки***

##### *Лекции*

Практическое применение в тренировочном процессе компьютерных программ и аппаратно-диагностических комплексов.

Особенности применения различных типов аппаратно-диагностических комплексов в тренировочном процессе. Кардиореспираторные системы. Биоимпедансные анализаторы состава тела (мышцы, жир, вода, костная масса). Системы функциональной диагностики. Биомеханические комплексы. Нейрофизиологические системы. Носимые устройства.

Специфика использования компьютерных программ для спортивной подготовки. Программы сбора и обработки данных. Аналитические платформы для тренировочным процессом, базы данных спортсменов. Визуализационные инструменты. Прогностические системы. Мобильные приложения для самоконтроля, дневников тренировок, питания, восстановления. Облачные сервисы.

Возможности программы EXCEL при планировании и контроле спортивной подготовки. Подготовка тренировочных планов для анализа в EXCEL. Подсчет объема и

интенсивности тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл с помощью формул в EСХЕL. Формирование сводных тренировочных отчетов в EСХЕL. Отчеты за моноцикл и микроцикл, подсчет объема и интенсивности. Построение графиков, отображение динамики параметров нагрузки. Визуализация данных. Расчет нагрузки в периодах мезоцикла. Работа с Облаком.

#### *Дистанционные лекции*

Современные технологии подготовки спортсменов (на примере циклических видов спорта). Применение аппаратного комплекса «Garmin Connect». Применение программы «Спорт 4.0».

#### *Дистанционные практические занятия*

Работа на платформе «Myfitnesspal». Система «Polar» для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта. Система «Garmin Connect» для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта. Биоимпедансный анализ в диагностике функционального состояния спортсменов.

#### *Самостоятельная работа.*

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература

1. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов): учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014. – 225 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=279257>

2. Киселев, Г.М. Информационные технологии в педагогическом образовании: учебник / Г.М. Киселев, Р.В. Бочкова. – 4-е изд., стер. – М.: Дашков и К°, 2021. – 304 с.: ил.- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684291>

3. Куприянов, Д.В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для вузов / Д.В. Куприянов. – М.: Юрайт, 2023. - 255 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/511976>

### б) Дополнительная литература

1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.]. - М.: ФиС, 2007. - 119 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/42267.pdf>

2. Гаврилов, М.В. Информатика и информационные технологии: учебник для вузов / М.В. Гаврилов, В.А. Климов. - 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 355 с. - (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/509820>

3. Коршикова, Л.А. Информационные технологии и стандартизация: учебное пособие: [16+] / Л.А. Коршикова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 76 с.: ил., табл. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=576691](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=576691)

4. Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 52 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/373488>

5. Спортивная метрология / Г.В. Стародубцев. - 4-е изд., испр. и доп. - Оренбург: ОГПУ, 2013. - 104 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=232957>

6. Попков, В.Н. Спортивная метрология: [16+] / В.Н. Попков; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 183 с.: ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

## 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе;

- специализированные контрольно-измерительные приборы.

#### 5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» 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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### *Примерный перечень вопросов для устного опроса*

1. Дайте определение аппаратно-диагностическим комплексам и цифровым технологиям для обеспечения спортивной деятельности.
2. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
3. Мониторинг параметров тренировочных нагрузок спортсменов с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в спортивной деятельности.
4. Охарактеризуйте принципы аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
5. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для диагностики физической подготовленности спортсменов.
6. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для мониторинга процесса спортивной подготовки спортсменов.
7. Как используются аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для практической, научно-исследовательской, организационной и управленческой работы?
8. Какие функции выполняют аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в подготовке спортсменов и физкультурников.
9. Охарактеризуйте личных кабинеты спортсменов в различных системах.
10. Российские и зарубежные аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности.
11. Интерактивные системы управления подготовкой спортсменов.
12. Современные тенденции развития аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
13. Опыт использования аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности в различных видах спорта.
14. Характеристика аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
15. Основное назначение и функции компьютерной программы «Спорт 3.0».
16. Алгоритмы работы программы «Спорт 4.0»

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

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

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

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

21. Система Myfitnesspal в различных видах спорта.

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

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

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

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

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

### ***Примерный перечень практических заданий***

Практическое задание 1 (дистанционное)

Создайте план питания спортсмена с применением системы Myfitnesspal.

Практическое задание 2 (дистанционное)

Создайте план тренировки спортсмена с применением системы «Garmin Connect».

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического

обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам или тестирования.

### *Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачета)*

1. В чём заключается ключевая роль аппаратно-диагностических комплексов (АПК) в современной спортивной подготовке?

2. Как цифровые технологии трансформируют процесс спортивной подготовки по сравнению с традиционными методами?

3. Приведите примеры АПК, используемых в спорте.

4. Как использование АПК помогает предотвращать спортивные травмы?

5. Охарактеризуйте роль цифровых технологий в современной спортивной подготовке.

6. Каким образом цифровые технологии помогают оптимизировать тренировочный процесс?

7. Какое влияние оказывают АПК и цифровые технологии на принятие решений тренером и спортивным врачом?

8. Как использование цифровых технологий влияет на точность оценки функционального состояния спортсмена?

9. В чём состоит роль цифровых технологий в долгосрочном планировании спортивной карьеры атлета?
10. Перечислите основные функции АПК в спортивной подготовке и кратко охарактеризуйте каждую.
11. Как данные, полученные с помощью АПК, помогают корректировать тренировочные нагрузки?
12. В чём состоит значение биомеханического анализа для совершенствования техники выполнения спортивных упражнений?
13. Какие функции выполняют носимые устройства (фитнес-трекеры, умные часы) в системе спортивной подготовки?
14. Как АПК помогают оценивать психофизиологическое состояние спортсменов?
15. Какое значение имеет мониторинг variability ритма сердца (BPC) для планирования тренировочного процесса?
16. Каким образом цифровые технологии обеспечивают непрерывный контроль за состоянием спортсмена в течение тренировочного цикла?
17. Опишите виды АПК по мобильности (стационарные, переносные, носимые).
18. По каким критериям можно классифицировать цифровые технологии в спорте?
19. Разделите АПК по назначению на классификационные группы и укажите, какие задачи решает каждая группа.
20. Как различаются АПК по степени интеграции данных?
21. Классифицируйте цифровые технологии в спорте по типу собираемых данных.
22. Дайте определения следующим терминам и кратко поясните их значение в спортивной подготовке «аппаратно-диагностический комплекс (АПК)»; «variability ритма сердца (BPC)»; «биомеханический анализ»; «цифровой двойник спортсмена»; «Training Management System (TMS)»; «Big Data в спорте»; «носимые устройства»; «облачная платформа для спортивной аналитики».
23. Какие физиологические параметры чаще всего измеряются с помощью АПК?
24. Что такое variability ритма сердца (BPC)?
25. Как данные BPC используются в спортивной диагностике и планировании нагрузок?
26. Что включает в себя биомеханический анализ в спортивной подготовке?
27. Какие АПК используются для биомеханических измерений?
28. Какие психофизиологические параметры можно оценить с помощью АПК?
29. Что такое «цифровой двойник» спортсмена? Опишите процесс его создания и возможности использования в тренировочном процессе.
30. Как АПК используются на этапе спортивного отбора?
31. Расскажите, как данные АПК помогают планировать тренировочные нагрузки.
32. Какие показатели мониторят для контроля восстановления спортсмена после тренировки?
33. Как видеоанализ техники движений помогает улучшать спортивные результаты? Приведите конкретный пример из любого вида спорта (например, лёгкая атлетика, плавание, гимнастика).
34. Опишите методику проведения нагрузочного теста на тредмиле или велоэргометре. Какие параметры фиксируются и как они интерпретируются?
35. Какие мобильные приложения и носимые устройства (фитнес-трекеры, умные часы) используются спортсменами для самоконтроля?
36. Как GPS-трекинг помогает в командных видах спорта?
37. Расскажите о перспективах развития АПК и цифровых технологий в спорте.
38. Какие проблемы и ограничения возникают при внедрении цифровых технологий в тренировочный процесс?

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

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

- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики гимнастики, теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г. Озолина, теории и методики водных видов спорта, теории и  
методики волейбола, теории и методики баскетбола

**Рабочая программа дисциплины**

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,  
ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчики:

**Кувшинникова С.А.** – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

**Дубовицкая И.А.** - старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

**Мирзоев О.М.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики РУС «ГЦОЛИФК»

**Павлова Т.Н.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

**Чистова Н.А.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

**Никитина С.М.** – доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»

**Сорокин С.А.** – ст. преподаватель кафедры теории и методики баскетбола РУС «ГЦОЛИФК»

**Ананьин А.С.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Левченкова Т.В.** – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП III «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является изучение учебно-практического материала необходимого для подготовки тренеров и преподавателей физической культуры, владеющих базовыми знаниями, соответствующими научному и практическому уровню физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование суммы практических профессиональных умений проведения занятий, используя средства и методы базовых видов спорта (гимнастики, плавания, легкой атлетики, спортивных игр).

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление слушателей с теоретическими положениями и методами оздоровительной тренировки в базовых видах спорта;
- формирование знаний о теоретических аспектах обучения двигательным действиям и основами методики формирования двигательных умений и навыков в базовых видах спорта;
- ознакомление слушателей с особенностью проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и пола;
- развитие творческого мышления, умения выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование теоретических знаний, практических умений и навыков обучения двигательным действиям с применением средств и методов базовых видов спорта.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Тема 1. Базовые виды спорта в системе физической культуры и спорта.

Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

**Знать:**

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп по общей физической подготовке по виду спорта;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь для занятий по общей физической подготовке;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия;

- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирования групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработки планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроля выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке;
- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

**Уметь:**

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта;
- Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по специальной физической подготовке;
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по специальной физической подготовке по виду спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;
- Сопоставлять показатели физического развития и специальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

– Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Разработки планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроля выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке;
- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Составление отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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:***

- гигиенические требования к организации занятий по базовым видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм) и правила поведения для занимающихся;
- методику обучения технике упражнений в базовых видах спорта (гимнастике, легкой атлетике, плавании, спортивных играх), правила техники безопасности при их выполнении
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по базовым видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм)
- сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;
- факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом.

***Уметь:***

- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и

методов базовых видов спорта в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

– методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и методов базовых видов спорта в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины - 72 часа**, в том числе: аудиторные занятия – 24 часа (лекции - 10 часов, практические занятия – 14 часов), занятия с применением ДОТ - 12 часов (лекции – 10 часов, практические занятия – 2 часа), самостоятельная работа – 36 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Базовые виды спорта в системе физической культуры и спорта.	12	2	4	2	-	4	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	15	2	2	2	1	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	14	2	2	2	-	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Тема 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	15	2	2	2	1	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
5.	Тема 5. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	16	2	4	2	-	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>

б.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	72	10	14	10	2	36	

### Содержание учебного материала по дисциплине

#### **Тема 1. Базовые виды спорта в системе физической культуры и спорта**

##### *Лекции*

Понятие и роль базовых видов спорта в структуре физической культуры. Влияние базовых видов на появление и развитие других спортивных дисциплин. Классификация базовых видов спорта: принципы и подходы. Физиологическое и педагогическое значение базовых видов спорта. Базовые виды спорта как основа массового спорта и здорового образа жизни.

##### *Дистанционные лекции*

Основы физической тренировки в избранных видах спорта. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие у занимающихся физической культурой и спортом выносливости средствами базовых видов спорта.

##### *Практические занятия*

Развитие у занимающихся физической культурой и спортом физических качеств средствами базовых видов спорта.

##### *Самостоятельные занятия*

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу.

#### **Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности**

##### *Лекции*

Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.

Терминология и классификация гимнастических упражнений.

Строевые упражнения и основные виды передвижений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Акробатические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах.

Характеристика различных типов уроков, применяемых в гимнастике. Части урока и их содержание. Особенности проведения урока с различным контингентом.

##### *Дистанционные лекции*

Гимнастика в системе физического воспитания.

##### *Практические занятия*

Средства гимнастики для ОФП и СФП по видам спорта. Составление комплексов гимнастических упражнений на развитие различных качеств и способностей. Составление планов-конспектов учебных занятий.

##### *Дистанционные практические занятия*

Общеразвивающие упражнения и методика их проведения. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

##### *Самостоятельные занятия*

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

#### **Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности**

##### *Лекции*

Возникновение легкоатлетических упражнений. Этапы эволюции техники и методов тренировки в легкой атлетике.

Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.  
 Основы техники и методики обучения выполнению легкоатлетических упражнений.  
 Развитие физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений, в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.

*Практические занятия*

Средства легкой атлетики для ОФП и СФП по видам спорта. Составление комплексов легкоатлетических упражнений на развитие различных качеств и способностей. Составление планов-конспектов учебных занятий.

*Самостоятельные занятия*

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

***Тема 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности***

*Лекции*

Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания. Программы по плаванию для образовательных организаций. Программы занятий по плаванию для людей разного возраста.

Особенности плавания как базового вида спорта. Основные нормы и правила поведения в бассейне, требования правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам поведения во время занятий; ответы на вопросы по разделам и темам.

Техника спортивных способов плавания. Методика обучения технике спортивных способов плавания. Прикладное плавание. Тренировка на начальном этапе подготовки.

*Дистанционные лекции*

Плавание в системе физического воспитания.

*Практические занятия*

Средства плавания для ОФП и СФП по видам спорта. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания. Составление комплексов плавательных упражнений на развитие различных качеств и способностей. Составление планов-конспектов учебных занятий.

*Дистанционные практические занятия*

Техника безопасности при занятиях базовыми видами спорта (спасение утопающего).

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

***Тема 5. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности***

*Лекции*

Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов. Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами баскетбола. Методика обучения технике выполнения основных элементов в баскетболе, правила техники безопасности при их выполнении. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся.

Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке спортсменов. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов волейбола.

Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся.

Задачи, средства и методические особенности подвижных игр. Классификация видов подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами подвижных игр. Особенности занятий подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий подвижными играми. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

*Дистанционные лекции*

Спортивные игры в системе физического воспитания.

*Практические занятия*

Средства спортивных и подвижных игр для ОФП и СФП по видам спорта Составление комплексов спортивно-игровых упражнений на развитие различных качеств и способностей Составление планов-конспектов учебных занятий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

- личностно-ориентированный подход.

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература:

1. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 176 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/569039>
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. - 369 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/74442>
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. - 233 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744428>.
4. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко; под редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 70 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/569107>
5. Синельник, Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб.-метод. пособие/И.В. Руденко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.В. Синельник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. – 128 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816921>.
6. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
7. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. – М.: Юрайт, 2025. - 319 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564747>

### б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 247 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/575088>
2. Андреев. – М.: Советский спорт, 2012. - 478 с.: ил. - Пер. с англ.; Библиогр.: с. 468-479. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225207>
3. Булыкина, Л.В. Волейбол: [учебник] / В.П. Губа; Л.В. Булыкина. – М.: Советский спорт, 2020. - 413 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>
4. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2024. - 524 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/877209>
5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=459995](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995).
6. Губа, В.П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учеб. пособие для преподавателей, студентов вузов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 49.03.04: утв. и рек. к изд. Эмс тренер. фак. ФГБОУ ВО "РУС "ГЦОЛИФК" / Губа В.П., Былукина Л.В., Ананьин А.С.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. ун-т спорта "ГЦОЛИФК", Каф. теории и методики волейбола. – М., 2023. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/356010.doc>
7. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. - 721 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727776>

8. Золотова, Л.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие / Л.В. Золотова, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021. – 68 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378>

9. Кибенко, Е.И. Баскетбол: учебно-методическое пособие / Е.И. Кибенко; под ред. Г.Ф. Гребенщикова; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928>

10. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт»: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=10951480&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

11. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>

12. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

13. Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика: учебное пособие, 2-е-изд. / В.А. Ермакова; Л.В. Литвиненко. - 2-е изд. - Малаховка: МГАФК, 2017. - 119 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772252>

14. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

15. Плавание; техника, методика обучения и тренировка. Курс лекций: учебное пособие, ч.1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев. - Малаховка: МГАФК, 2016. - 117 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772847>

16. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: ил., – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

17. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.В. Былеева [и др.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 281 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>

18. Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.: табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>

19. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

20. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 / ред. В.Н. Платонов; пер. И.

21. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 / ред. В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. - 544 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225208>

22. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Коневой. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 344 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

23. Стрельченко, В.Ф. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е. В. Ярошенко, Л. А. Кузнецова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 121 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>.

24. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. -121 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>

25. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов, Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,
- и
- н
- ф
- о
- р
- ф
- и
- ц
- и
- б
- ф
- Ю
- ф
- и
- Ю
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
4. О
5. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). – URL:
6. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания (ВФП). – URL:
- 8.
- Юниверситетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- 10.
11. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;

- спортивные залы по базовым видам спорта.

Технические средства обучения:

- специализированные наглядные пособия,

- методические материалы по темам занятий.

### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

ы

б

в

г

д

е

ж

з

и

й

к

л

м

## **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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

#### ***Перечень примерных вопросов для устного опроса***

##### *По теме 1*

1. Что понимается под «базовыми видами спорта» в системе физической культуры?
2. В чём состоит социальная и воспитательная роль базовых видов спорта?
3. Назовите основные функции базовых видов спорта в структуре физической культуры.
4. Как базовые виды спорта способствуют формированию здорового образа жизни на уровне общества?
5. Приведите примеры того, как базовые виды спорта послужили основой для появления новых спортивных дисциплин. Кратко поясните связь.
6. Каким образом элементы лёгкой атлетики используются в других видах спорта?
7. Объясните, почему гимнастика считается базовой дисциплиной для многих сложнокоординационных видов спорта.
8. По каким основным критериям классифицируют виды спорта?
9. Чем отличается массовый спорт от спорта высших достижений в контексте базовых видов?
10. Какие основные физические качества развиваются при регулярных занятиях базовыми видами спорта? Перечислите и кратко раскройте каждое.
11. В чём заключается педагогическая ценность базовых видов спорта для физического воспитания детей и подростков?
12. Как занятия базовыми видами спорта влияют на развитие координационных способностей и формирование двигательных навыков?
13. Почему базовые виды спорта особенно важны для развития массового спорта?
14. Назовите несколько массовых спортивных мероприятий в РФ (например, «Кросс нации», «Лыжня России»), которые основаны на базовых видах спорта. В чём их оздоровительная и социальная значимость?

##### *По теме 2*

1. Почему гимнастика считается базовым видом физкультурно-оздоровительной деятельности и неотъемлемой частью системы физического воспитания?
2. Какие воспитательные, оздоровительные, образовательные и эстетические задачи решаются на занятиях гимнастикой?
3. Опишите этапы формирования двигательных умений и навыков на примере освоения гимнастического элемента (например, кувырка вперёд или стойки на лопатках).
4. Какие методические приёмы помогают ускорить и обезопасить этот процесс?
5. Как терминология гимнастики помогает в обучении двигательным действиям?
6. Приведите 5–6 примеров гимнастических терминов и кратко поясните их значение (например, «группировка», «перекат», «упор», «вис», «соскок»).
7. Классифицируйте гимнастические упражнения по группам.
8. Кратко охарактеризуйте строевые упражнения и основные виды передвижений.

9. Кратко охарактеризуйте общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические упражнения.; упражнения с предметами; упражнения на снарядах и с малым оборудованием.

10. В чём состоят методические особенности обучения акробатическим упражнениям?

11. Перечислите основные меры безопасности при выполнении акробатических элементов и порядок их разучивания (от простого к сложному).

12. Охарактеризуйте основные типы уроков гимнастики (вводный, обучающий, смешанный, контрольный).

13. Раскройте содержание каждой части урока гимнастики (подготовительной, основной, заключительной) на примере урока для учащихся 5-го класса. Укажите конкретные упражнения и их педагогическую задачу в каждой части.

14. Каким образом средства гимнастики используются для общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в различных видах спорта?

### *По теме 3*

1. Расскажите о происхождении легкоатлетических упражнений. В каких древних культурах они получили наибольшее развитие?

2. Охарактеризуйте ключевые этапы эволюции техники бега на средние дистанции (от античности до современности). Какие факторы (научные, технологические, социальные) оказали наибольшее влияние на эти изменения?

3. Как развивались методы тренировки в лёгкой атлетике в XX веке? Назовите 1–2 значимых тренера или учёных, чьи идеи существенно повлияли на методику подготовки легкоатлетов.

4. Классифицируйте легкоатлетические упражнения по основным группам (бег, прыжки, метания и т.д.).

5. Как средства лёгкой атлетки способствуют развитию основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость)?

6. Какие тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП), традиционно используются в лёгкой атлетике?

7. Приведите примеры тестов специальной физической подготовки (СФП) для бегунов на средние дистанции и для прыгунов в высоту. Чем отличаются цели и методика проведения таких тестов?

8. Каким образом легкоатлетические упражнения используются для ОФП и СФП в игровых видах спорта (например, в футболе или баскетболе)?

### *По теме 4*

1. Какое место занимает предмет «Плавание» в государственной системе физического воспитания РФ?

2. Кратко охарактеризуйте основные программы по плаванию для общеобразовательных школ (1–11 классы). Какие задачи они решают на разных этапах обучения?

3. Чем отличаются программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников и взрослых?

4. В чём состоят особенности плавания как базового вида спорта с точки зрения его влияния на физическое развитие, здоровье и прикладную подготовку человека?

5. Перечислите основные нормы и правила поведения в бассейне, обязательные для всех занимающихся.

6. Какие пункты должен включать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий в бассейне?

7. Какие меры предосторожности и правила внутреннего распорядка необходимо соблюдать во время занятий плаванием для предотвращения травматизма и чрезвычайных ситуаций?

8. Назовите и кратко охарактеризуйте технику четырёх спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

9. Опишите последовательность этапов обучения технике спортивного способа плавания (на примере кроля на груди или брасса).

10. Что такое прикладное плавание? Какие навыки прикладного плавания необходимо освоить в первую очередь?

11. Какие средства плавания наиболее эффективны для развития общей физической подготовки (ОФП)?

12. Приведите по 2–3 примера упражнений в воде для развития выносливости, силы и координации. Как эти качества переносятся на другие виды спорта (например, лёгкую атлетику, единоборства, игровые виды)?

### *По теме 5*

1. Охарактеризуйте баскетбол как командный вид спорта: его историю, основные правила, роль в системе физического воспитания.

2. Как можно использовать средства и методы баскетбола в общей физической подготовке (ОФП) спортсменов?

3. Опишите основные методы развития специальных физических качеств (скоростной выносливости, прыгучести, игровой ловкости) средствами баскетбола.

4. Изложите методику обучения технике ведения мяча в баскетболе (по этапам: от подводящих упражнений до игрового применения).

5. Перечислите правила техники безопасности при обучении основным элементам баскетбола (броски, передачи, защитные действия).

6. Какие меры профилактики травматизма необходимо соблюдать в зале и во время игровых тренировок?

7. В чём состоят особенности применения средств баскетбола для разных возрастных групп (дети 8–10 лет, подростки 14–16 лет, взрослые новички)?

8. Охарактеризуйте волейбол как командный вид спорта: кратко опишите его историю, правила и значение в системе физического воспитания.

9. Какие физические и психические качества развиваются при регулярных занятиях волейболом?

10. Как средства и методы волейбола могут быть использованы в общей физической подготовке спортсменов?

11. Опишите особенности построения и проведения занятия по физической подготовке с использованием средств волейбола.

12. В чём заключаются особенности применения средств волейбола для различных контингентов занимающихся (школьники, студенты, люди среднего возраста)?

13. Назовите основные задачи подвижных игр в физическом воспитании.

14. Перечислите 3–4 средства подвижных игр и раскройте их методические особенности (возрастные ограничения, педагогические задачи, интенсивность нагрузки).

15. Классифицируйте виды подвижных игр по следующим критериям: по двигательному содержанию (бег, прыжки, метания), по степени активности (малой, средней, высокой подвижности), по количеству участников (индивидуальные, командные).

16. Как средства подвижных игр способствуют развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости)?

17. Каковы особенности организации и проведения занятий подвижными играми для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)?

18. Приведите примеры адаптированных подвижных игр.

### ***Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы***

#### **Практическое задание 1.**

Составьте краткий алгоритм составления комплекса упражнений из базовых видов спорта на развитие скоростной выносливости. Укажите: цель комплекса; 3–4 упражнения (с кратким описанием техники и дозировки: дистанция, количество повторений, интервалы отдыха); методические указания по контролю нагрузки (ЧСС, самочувствие).

#### **Практическое задание 2.**

Разработайте структуру плана-конспекта учебного занятия по одному из базовых видов спорта (45–60 минут) для группы подростков 14–15 лет. Включите: цель и задачи занятия; перечень упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях; методы организации (фронтальный, групповой, поточный); способы контроля выполнения заданий и оценки результатов.

#### **Практическое задание 3.**

Выберите один вид спорта (например, акробатика, тяжелая атлетика, водное поло и т.д.). Определите 2–3 ключевых физических качества, критически важных для успеха в этом виде спорта (например, для спринтера - быстрота и скоростно-силовая выносливость; для пловца на длинные дистанции - общая выносливость и силовая выносливость мышц плечевого пояса). Для каждого качества: подберите 2–3 упражнения из базовых видов спорта, которые эффективно его развивают (например, прыжки в длину с места из лёгкой атлетики для развития взрывной силы ног у волейболиста); кратко обоснуйте выбор: укажите, как упражнение связано с соревновательным действием в избранном виде спорта и какой физиологический эффект оно даёт; опишите методические параметры нагрузки: количество подходов/повторений, интенсивность (в % от максимума или по ЧСС), время отдыха между подходами, периодичность включения в микроцикл.

#### **Практическое задание 4.**

Составьте комплекс из 5–7 упражнений на СФП для выбранного вида спорта. Комплекс должен: включать средства из базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры); быть направлен на развитие 2–3 специальных физических качеств; содержать название упражнения и базовый вид спорта, к которому оно относится; краткое описание техники выполнения (2–4 предложения); дозировку (количество повторений/подходов, дистанция, время удержания и т.п.); методические указания (темп, акценты на технике, способы контроля правильности выполнения); предполагаемый тренировочный эффект (какое качество и как развивается).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной

заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

### ***Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Что понимается под «базовыми видами спорта» в системе физической культуры?
2. В чём состоит социальная роль базовых видов спорта?
3. Назовите основные функции базовых видов спорта в структуре физической культуры.

4. Как базовые виды спорта способствуют формированию здорового образа жизни на уровне общества? Приведите конкретные примеры программ или мероприятий.
5. По каким основным критериям классифицируют виды спорта?
6. Чем отличается массовый спорт от спорта высших достижений в контексте базовых видов?
7. Какие основные физические качества развиваются при регулярных занятиях базовыми видами спорта?
8. Почему гимнастика считается базовым видом физкультурно-оздоровительной деятельности и неотъемлемой частью системы физического воспитания?
9. Объясните, почему гимнастика считается базовой дисциплиной для многих сложнокоординационных видов спорта (акробатика, художественная гимнастика, прыжки в воду и т.д.).
10. Какие воспитательные, оздоровительные, образовательные и эстетические задачи решаются на занятиях гимнастикой?
11. Опишите этапы формирования двигательных умений и навыков на примере освоения гимнастического элемента (например, кувырка вперёд или стойки на лопатках). Укажите подводящие упражнения для каждого этапа.
12. Какие методические приёмы помогают ускорить и обезопасить процесс обучения гимнастическим элементам?
13. Как терминология гимнастики помогает в обучении двигательным действиям? Приведите 5–6 примеров гимнастических терминов и кратко поясните их значение (например, «группировка», «перекат», «упор», «вис», «соскок»).
14. Классифицируйте гимнастические упражнения по группам. Кратко охарактеризуйте каждую (строевые, ОРУ, акробатические, с предметами, на снарядах).
15. В чём состоят методические особенности обучения акробатическим упражнениям? Опишите порядок разучивания элемента (от простого к сложному) на примере колеса или переворота.
16. Перечислите основные меры безопасности при выполнении акробатических элементов. Какие страховки и помощи применяются на разных этапах обучения?
17. Охарактеризуйте основные типы уроков гимнастики (вводный, обучающий, смешанный, контрольный).
18. Каким образом средства гимнастики используются для общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в различных видах спорта?
19. Расскажите о происхождении легкоатлетических упражнений. В каких древних культурах они получили наибольшее развитие?
20. Каким образом элементы лёгкой атлетики используются в других видах спорта?
21. Классифицируйте легкоатлетические упражнения по основным группам (бег, прыжки, метания и т.д.).
22. Как средства лёгкой атлетики способствуют развитию основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость)?
23. Какие тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП), традиционно используются в лёгкой атлетике?
24. Приведите примеры тестов специальной физической подготовки (СФП) для бегунов на средние дистанции и для прыгунов в высоту. Чем отличаются цели и методика проведения таких тестов?
25. Каким образом легкоатлетические упражнения используются для ОФП и СФП в игровых видах спорта (например, в футболе или баскетболе)?
26. Какое место занимает предмет «Плавание» в государственной системе физического воспитания РФ?

27. Кратко охарактеризуйте основные программы по плаванию для общеобразовательных школ (1–11 классы). Какие задачи они решают на разных этапах обучения (начальная, основная, старшая школа)?

28. Чем отличаются программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников и взрослых?

29. В чём состоят особенности плавания как базового вида спорта с точки зрения его влияния на физическое развитие, здоровье и прикладную подготовку человека?

30. Перечислите основные нормы и правила поведения в бассейне, обязательные для всех занимающихся. Какие пункты должен включать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий?

31. Назовите и кратко охарактеризуйте технику четырёх спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

32. Опишите последовательность этапов обучения технике спортивного способа плавания (на примере кроля на груди или брасса).

33. Что такое прикладное плавание? Какие навыки прикладного плавания необходимо освоить в первую очередь?

34. Охарактеризуйте баскетбол как командный вид спорта: его историю, основные правила, роль в системе физического воспитания.

35. В чём заключаются особенности применения средств волейбола для различных контингентов занимающихся (школьники, студенты, люди среднего возраста)?

36. Назовите основные задачи подвижных игр в физическом воспитании.

37. Классифицируйте виды подвижных игр по следующим критериям: по двигательному содержанию (бег, прыжки, метания), по степени активности (малой, средней, высокой подвижности), по количеству участников (индивидуальные, командные).

38. Каковы особенности организации и проведения занятий подвижными играми для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее,

систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний***

Оценка *«отлично»* ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка *«хорошо»* ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- 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;
- задание выполнено с нарушением сроков.

#### ***Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки *«зачтено»* и *«не зачтено»*.

Оценка *«зачтено»* выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и

терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методике гимнастики

**Рабочая программа дисциплины**

**НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (ФИТНЕС, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ТРЕНИРОВКА, АЭРОБИКА, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА) В  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

*Форма обучения:* очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчики:

**Ростовцева М.Ю.** - к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики РУС  
«ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Левченкова Т.В.** – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является изучение учебно-практического материала необходимого для подготовки тренеров и преподавателей физической культуры, владеющих базовыми знаниями, соответствующими научному и практическому уровню физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование суммы практических профессиональных умений проведения занятий с использованием средств и методов новых направлений (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление слушателей с теоретическими положениями и методами оздоровительной тренировки в фитнесе, функциональной тренировке, аэробике, атлетической гимнастике;
- формирование знаний о теоретических аспектах обучения двигательным действиям и основами методики формирования двигательных умений и навыков в в фитнесе, функциональной тренировке, аэробике, атлетической гимнастике;
- ознакомление слушателей с особенностью проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и пола;
- развитие творческого мышления, умения выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование теоретических знаний, практических умений и навыков обучения двигательным действиям с применением средств и методов базовых видов спорта.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Средства фитнеса в повышении физической подготовленности спортсмена.

Тема 2. Аэробика в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся.

Тема 3. Функциональное многоборье (кроссфит) в физической подготовке спортсмена.

Тема 4. Атлетическая гимнастика в развитии силы и силовой выносливости.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

**Знать:**

- Систему воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп по общей физической подготовке по виду спорта;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь для занятий по общей физической подготовке;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия;

- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирования групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработки планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроля выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке;
- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

**Уметь:**

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта;
- Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по специальной физической подготовке;
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по специальной физической подготовке по виду спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;
- Сопоставлять показатели физического развития и специальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

– Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Разработки планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроля выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке;
- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Составление отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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:***

- Гигиенические требования к организации занятий и правила поведения для занимающихся;
- Методику обучения технике упражнений, правила техники безопасности при их выполнении;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении;
- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

***Уметь:***

- Подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и методов фитнеса, функциональной тренировки, аэробики, атлетической гимнастики в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения методик развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся с использованием средств и

методов фитнеса, функциональной тренировки, аэробики, атлетической гимнастики в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 8 часов (лекции - 2 часа, практические занятия – 6 часов), занятия с применением ДОТ - 18 часов (лекции – 8 часов, практические занятия – 10 часов), самостоятельная работа – 10 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Средства фитнеса в повышении физической подготовленности спортсмена.	14	2	2	2	4	4	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
2.	Тема 2. Аэробика в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся.	9	-	1	2	4	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Функциональное многоборье (кроссфит) в физической подготовке спортсмена.	7	-	1	2	2	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика в развитии силы и силовой выносливости.	6	-	2	2	-	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<b>зачет</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

##### Содержание учебного материала по дисциплине

###### **Тема 1. Средства фитнеса в повышении физической подготовленности спортсмена.**

###### *Лекции*

Средства фитнеса для вида спорта (группы видов спорта). Понятие фитнес-технологии. Технологии фитнеса в повышении физической подготовленности спортсменов. Механизм подбора упражнений и составления комплексов упражнений из

системы фитнеса в решении частных задач спортивной тренировки. Фитнес программы, характерные для спорта высших достижений.

*Дистанционные лекции*

Теоретические основы фитнеса. Разновидности фитнес программ. Классификация групповых фитнес программ. Энергозатраты при занятиях различными направлениями фитнеса. Программы развития специальной выносливости. Смешанные или комбинированные программы. Круговая тренировка как одна из форм построения фитнес тренировки.

*Практические занятия*

Фитнес программы в развитии специальной выносливости спортсменов, на примере вида спорта (группы видов спорта). Механизм построения круговой тренировки с элементами фитнеса в решении частных задач тренировочного процесса.

*Дистанционные практические занятия*

*Круговая тренировка.*

Аквафитнес в физической подготовке спортсмена. Понятие аквафитнес, классификация упражнений, общеразвивающая, спортивная и лечебно-оздоровительная направленность аквафитнеса. Программы аквафитнеса. Комплексы в исходном положении сидя, стоя в воде, в безопорном положении тела в воде. Преимущества спортивной тренировки в водной среде.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

***Тема 2. Аэробика в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся.***

*Лекции*

Теоретические основы аэробики. Понятие и виды аэробики. Механизмы влияния аэробики на развитие координационных способностей. Методы и приёмы развития координации в аэробике. Аэробика как средство повышения общей физической подготовленности. Практические рекомендации по организации занятий аэробикой с акцентом на развитие координации.

*Дистанционные лекции*

Понятие «аэробика». Направления аэробики. Оздоровительная эффективность занятий аэробикой. Научные исследования по аэробике. Структура занятия, средства увеличения и снижения физической нагрузки.

*Практические занятия*

Средства аэробики для ОФП и СФП по видам спорта. Составление комплексов упражнений на развитие координационных способностей.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

***Тема 3. Функциональное многоборье (кроссфит) в физической подготовке спортсмена.***

*Лекции*

Определение функционального многоборья (кроссфита), его цели и задачи в системе спортивной подготовки. Структура и классификация упражнений в кроссфите. Влияние кроссфита на развитие физических качеств и функциональных систем организма. Применение кроссфита в подготовке спортсменов разных специализаций. Использование элементов кроссфита для развития общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в различных видах спорта. Преимущества, риски и ограничения использования кроссфита в спортивной подготовке.

*Дистанционные лекции*

Теоретические основы функционального многоборья (кроссфита) в физической подготовке спортсмена. Определение кроссфит, классификация упражнений кроссфита, правила техники безопасности занятий кроссфитом. Алгоритм построения комплекса высоко функционального тренинга. Упражнения кроссфита.

*Практические занятия*

Средства функционального многоборья (кроссфита) для ОФП и СФП по видам спорта. Составление комплексов упражнений на развитие различных качеств и способностей с применением элементов кроссфита.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

**Тема 4. Атлетическая гимнастика в развитии силы и силовой выносливости.**

*Лекции*

Определение и сущность атлетической гимнастики как средства физического воспитания. Цели и задачи атлетической гимнастики в системе спортивной подготовки. Классификация и характеристика упражнений в атлетической гимнастике. Методика развития силы и силовой выносливости средствами атлетической гимнастики. Структура и содержание тренировочного занятия по атлетической гимнастике. Возрастные и индивидуальные особенности занятий атлетической гимнастикой. Контроль, самоконтроль и безопасность при занятиях атлетической гимнастикой. Применение атлетической гимнастики в подготовке спортсменов разных специализаций. Использование элементов атлетической гимнастики для развития общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в различных видах спорта.

*Дистанционные лекции*

Теоретические основы атлетической гимнастики. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Видео упражнений.

*Практические занятия*

Средства атлетической гимнастики для ОФП и СФП по видам спорта. Составление комплексов упражнений на развитие силовых способностей с использованием элементов атлетической гимнастики.

*Дистанционные практические занятия*

Техника безопасности работы на силовых и кардио тренажерах. Разновидности тренажеров. атлетической гимнастики для основных групп мышц. Применения фитнес оборудования и инвентаря в решении частных задач спортивной тренировки. Особенности силовой подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

Комплексы с медболами, бодибарами, гантелями, TRX петлями, степ-платформами в решении частных задач тренировочного процесса. Подбор средств фитнеса, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся. Контроль ЧСС и самочувствия на занятиях. Средства повышения и снижения нагрузки на основе музыкального сопровождения, веса отягощения, высоты степ-платформы, количества повторений и других.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### *а) Основная литература:*

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / И.Г. Виноградов; Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. - 409 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641135>
2. Калинин, Е.М. Интервальные методы тренировки в подготовке спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.Б. Гаврилов, В.Н. Селуянов; Е.М. Калинин. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 134 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807657>
3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учеб. пособие / И.А. Ивко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; О.В. Криживецкая. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. - 121 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816952>

### *б) Дополнительная литература:*

1. Аквафитнес: теория и методика проведения занятий с детьми: практикум / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 43 с.: ил. – URL: <https://urait.ru/bcode/563115>
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А. К. Пономарев.

– М.: Издательство Юрайт, 2025. - 247 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/575088>

3. Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»; М.В. Кузьменко. - Малаховка: МГАФК, 2018. - 31 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772102>

4. Савчак, Д.А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах: рабочая тетрадь / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Д.А. Савчак. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. - 121 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816918>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,
- и 2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
- н 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
- о 4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- р 5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
- м 6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.
- а
- ц

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

н - учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;

а - спортивный зал для проведения практических занятий.

я Технические средства обучения:

- специализированные наглядные пособия,

с - методические материалы по темам занятий.

п

### 5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

ч

н

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

я

### 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.

с Применяемые формы текущего контроля:

к – индивидуальный и (или) групповой устный опрос;

о – выполнение практических заданий.

в

а

#### *Перечень примерных вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. Что подразумевается под понятием «фитнес-технология»?

с 2. Каким образом средства фитнеса (например, функциональный тренинг, кроссфит, пилатес, йога) могут быть интегрированы в подготовку спортсменов разных специализаций?

т

е

м

а

У

Р

3. Опишите механизм подбора упражнений из системы фитнеса для решения частных задач спортивной тренировки (например, развитие гибкости у гимнастов, силовой выносливости у гребцов или координации у теннисистов).

4. Какие фитнес-программы наиболее характерны для спорта высших достижений?

5. Раскройте теоретические основы фитнеса: что лежит в их основе (принципы нагрузки, адаптации, индивидуализации и т. д.)?

6. Как эти принципы реализуются в построении тренировочного процесса у спортсменов?

7. Классифицируйте групповые фитнес-программы по следующим критериям: целевое назначение (развитие силы, гибкости, кардиовыносливости), интенсивность нагрузки (низкая, средняя, высокая), используемое оборудование.

8. Сравните энергозатраты (в ккал/час) при занятиях разными направлениями фитнеса: аэробикой, кроссфитом, пилатесом, йогой, аквааэробикой.

9. Охарактеризуйте программы развития специальной выносливости с использованием фитнес-технологий.

10. Что представляет собой круговая тренировка как форма построения фитнес-тренировки?

11. Опишите алгоритм построения круговой тренировки с элементами фитнеса для решения конкретных задач тренировочного процесса в единоборствах (например, в боксе или дзюдо).

#### *По теме 2*

1. Дайте определение понятия «аэробика».

2. Перечислите основные направления аэробики (классическая, степ-аэробика, аквааэробика и др.).

3. Объясните, какие физиологические и нейрофизиологические механизмы лежат в основе влияния аэробики на развитие координационных способностей.

4. Назовите и охарактеризуйте основные методы и приёмы развития координации в аэробике (например, изменение темпа, ритма, направления движений, использование асимметричных движений).

5. Раскройте роль аэробики как средства повышения общей физической подготовленности (ОФП).

6. Какие физические качества развиваются в процессе регулярных занятий аэробикой?

7. Перечислите научные исследования (отечественные и зарубежные), посвящённые оздоровительной эффективности занятий аэробикой.

8. Опишите стандартную структуру занятия аэробикой, выделив и охарактеризовав его основные части (разминка, аэробный блок, силовая часть, заминка).

9. Приведите примеры использования средств аэробики для общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в 2–3 видах спорта (например, в гимнастике, теннисе, футболе).

#### *По теме 3*

1. Дайте определение понятия «функциональное многоборье (кроссфит)».

2. Опишите структуру и приведите классификацию упражнений в кроссфите.

3. Проанализируйте влияние регулярных занятий кроссфитом на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация) и функциональных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная).

4. Как можно применять кроссфит в подготовке спортсменов разных специализаций?

5. Каковы возможности использования элементов кроссфита для развития общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в одном из видов спорта (на выбор: футбол, плавание, борьба)?

6. Перечислите преимущества использования кроссфита в спортивной подготовке. Затем назовите основные риски и ограничения (медицинские противопоказания, травмоопасность и т. д.).

7. Изложите теоретические основы функционального многоборья (кроссфита) в физической подготовке спортсмена.

8. Какие принципы лежат в основе методики кроссфита (вариативность, интенсивность, функциональность и т. д.)?

9. Как они реализуются на практике?

#### *По теме 4*

1. Дайте определение атлетической гимнастики как средства физического воспитания.

2. Назовите цели и задачи атлетической гимнастики в системе спортивной подготовки.

3. Как атлетическая гимнастика способствует развитию физических качеств и улучшению функционального состояния организма?

4. Классифицируйте упражнения в атлетической гимнастике по задействованным мышечным группам; типу нагрузки (базовые, изолирующие); используемому инвентарю (свободные веса, тренажёры, собственный вес).

5. Опишите методику развития силы и силовой выносливости средствами атлетической гимнастики.

6. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочного занятия по атлетической гимнастике.

7. Раскройте возрастные и индивидуальные особенности занятий атлетической гимнастикой.

8. Перечислите основные методы контроля и самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.

9. Как можно применять атлетическую гимнастику в подготовке спортсменов разных специализаций?

10. Опишите правила техники безопасности занятий в тренажёрном зале.

11. Перечислите разновидности тренажёров, используемых в атлетической гимнастике, и соотнесите их с основными группами мышц.

#### ***Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы***

##### ***Практическое задание 1.***

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с элементами фитнеса. Укажите: цель комплекса; 3–4 упражнения (с кратким описанием техники и дозировки: дистанция, количество повторений, интервалы отдыха); методические указания по контролю нагрузки (ЧСС, самочувствие).

##### ***Практическое задание 2.***

Составьте комплекс из 5–7 упражнений на СФП для выбранного вида спорта. Комплекс должен: включать средства из новых направлений (фитнеса, функциональной тренировки, аэробики, атлетической гимнастики); быть направлен на развитие 2–3 специальных физических качеств; содержать название упражнения и выбранное направление, к которому оно относится; краткое описание техники выполнения (2–4 предложения); дозировку (количество повторений/подходов, дистанция, время удержания и т. п.); методические указания (темп, акценты на технике, способы контроля правильности выполнения); предполагаемый тренировочный эффект (какое качество и как развивается).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им

метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

### ***Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Дайте развёрнутое определение понятия «фитнес-технология».
2. Объясните, каким образом функциональный тренинг может быть интегрирован в подготовку легкоатлетов.
3. Опишите алгоритм подбора упражнений из системы фитнеса для развития силовой выносливости у гребцов.
4. Назовите фитнес-программы, наиболее часто применяемые в спорте высших достижений.
5. Раскройте теоретические основы фитнеса.
6. Покажите на конкретном примере, как принцип индивидуализации реализуется в построении тренировочного процесса у профессиональных пловцов.
7. Классифицируйте групповые фитнес-программы по целевому назначению (развитие силы, гибкости, кардиовыносливости).
8. Классифицируйте групповые фитнес-программы по интенсивности нагрузки (низкая, средняя, высокая).
9. Классифицируйте групповые фитнес-программы по используемому оборудованию.
10. Сравните энергозатраты (в ккал/час) при занятиях аэробикой, кроссфитом, пилатесом, йогой и аквааэробикой. Укажите факторы, влияющие на расход энергии в каждом случае.
11. Охарактеризуйте программы развития специальной выносливости с использованием фитнес-технологий для бегунов на средние дистанции.
12. Дайте определение круговой тренировки как формы построения фитнес-тренировки.
13. Опишите алгоритм построения круговой тренировки с элементами фитнеса для отдельного вида спорта.
14. Дайте определение понятия «аэробика».
15. Перечислите основные направления аэробики (классическая, степ-аэробика, аквааэробика и др.).
16. Объясните физиологические механизмы влияния аэробики на развитие координационных способностей (работа вестибулярного аппарата, проприоцепции, межмышечной координации).
17. Объясните нейрофизиологические механизмы влияния аэробики на развитие координационных способностей (формирование двигательных навыков, улучшение реакции, синхронизация движений).
18. Назовите методы развития координации в аэробике.
19. Раскройте роль аэробики как средства повышения общей физической подготовленности (ОФП).
20. Перечислите физические качества, развиваемые в процессе регулярных занятий аэробикой (выносливость, сила, гибкость, координация и т. д.).
21. Приведите примеры отечественных и зарубежных научных исследований, посвящённых оздоровительной эффективности занятий аэробикой.
22. Опишите стандартную структуру занятия аэробикой.

23. Приведите примеры использования средств аэробики для ОФП в отдельном виде спорта.
24. Дайте определение понятия «функциональное многоборье (кроссфит)». Раскройте его сущность и отличия от традиционных силовых тренировок.
25. Опишите структуру упражнений в кроссфите.
26. Проанализируйте влияние регулярных занятий кроссфитом на развитие силы и выносливости.
27. Проанализируйте влияние регулярных занятий кроссфитом на развитие скорости и координации.
28. Раскройте возможности использования элементов кроссфита для развития ОФП у представителей отдельного вида спорта.
29. Перечислите преимущества использования кроссфита в спортивной подготовке.
30. Изложите теоретические основы функционального многоборья (кроссфита) в физической подготовке спортсмена.
31. Назовите принципы методики кроссфита (вариативность, интенсивность, функциональность и т. д.).
32. Дайте определение атлетической гимнастики как средства физического воспитания.
33. Назовите цели и задачи атлетической гимнастики в системе спортивной подготовки. Поясните, как они соотносятся с развитием физических качеств.
34. Объясните, как атлетическая гимнастика способствует развитию силы и улучшению функционального состояния организма.
35. Классифицируйте упражнения в атлетической гимнастике по задействованным мышечным группам (ноги, спина, грудь, руки, пресс).
36. Классифицируйте упражнения в атлетической гимнастике по типу нагрузки (базовые, изолирующие).
37. Классифицируйте упражнения в атлетической гимнастике по используемому инвентарю (свободные веса, тренажёры, собственный вес).
38. Опишите методику развития силы и силовой выносливости средствами атлетической гимнастики.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

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

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- 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;
- задание выполнено с нарушением сроков.

#### ***Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра спортивной медицины

**Рабочая программа дисциплины**

**АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Мирошников А.Б.** – д.б.н., профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Эпов О.Г.** – д.п.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование знаний в области антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление слушателей с основами антидопингового обеспечения, современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение слушателей комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности;
- формирование умений и навыков проведения работы по предотвращению использования допинга спортсменами

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга.

Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом.

Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия.

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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

### **Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
  - Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
  - Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
  - Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
  - Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
  - Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.
- Уметь:**
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.
- Владеть навыками (иметь практический опыт):**
- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

*ПК-2.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Методы противодействия фальсификации допинг-проб.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга;
- 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.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств.

*ПК-2.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

*ПК-2.5 - Способность осуществлять координация соревновательной деятельности занимающихся.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

– Контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля.

### **Общепрофессиональные компетенции**

*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):**

- Применения методик проведения работы по предотвращению применения допинга.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая трудоемкость дисциплины - 18 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 6 часов (лекции - 4 часа, практические занятия – 2 часа), занятия с применением ДОТ - 6 часов (лекции – 4 часа, практические занятия – 2 часа), самостоятельная работа – 6 часов.

### **Учебно-тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга	9	1	-	4	2	2	<i>Опрос. Выполнение практического задания</i>
2.	Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом	5	2	1	-	-	2	<i>Опрос. Выполнение практического задания</i>
3.	Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия	4	1	1	-	-	2	<i>Опрос. Выполнение практического задания</i>
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	

## Содержание учебного материала по дисциплине

### ***Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга.***

#### *Лекции*

Эволюция понятия «допинг в спорте» (от медико-биологического до юридического). История использования допинга в спорте. Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. Допинговые скандалы.

Общий механизм действия допинга. Причины, вызывающие стремление использовать допинг. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов.

#### *Дистанционные лекции*

История становления борьбы с допингом. Последствия употребления допинга.

#### *Практические занятия*

Списки разрешенных препаратов и запрещенных веществ и методов. «Запрещенный список»: понятие, структура, порядок создания и изменения. Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга.

#### *Дистанционные практические занятия*

Допинг и аддиктивное (зависимое) поведение.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

### ***Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом.***

#### *Лекции*

Международно-правовая и национальная система противодействия допингу. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Субъекты ответственности за нарушение антидопинговых правил. Ответственность спортсмена за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность иных лиц за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность за нарушение антидопингового законодательства в индивидуальных и командных видах спорта.

Антидопинговые лаборатории. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль. Допинг-лист ВАДА.

Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка биопроб. Права и обязанности спортсмена. Права и обязанности шаперона (инспектора допинг-контроля).

Дисквалификация как мера ответственности за нарушение антидопинговых правил. Увольнение спортсмена и тренера за нарушение антидопинговых правил. Финансовые последствия для спортсмена за нарушение антидопинговых правил.

#### *Практические занятия*

Производство по делам о нарушении антидопинговых правил. Права спортсмена и иного лица, при производстве по делам о нарушениях.

Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки.

Апелляции по делам о нарушении антидопинговых правил. Обжалование решений о нарушении антидопинговых правил в Спортивном арбитраже (CAS/TAS) в Лозанне (Швейцария).

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

### **Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия.**

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Различные типы программ антидопинговой профилактики.

#### *Практические занятия*

Процесс антидопинговой профилактики в спортивных организациях.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*а) Основная литература:*

1. Основы антидопингового обеспечения в спорте: учеб. пособие для обучающихся РГУФКСМиТ / авт.-сост.: Беличенко О.И. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. спортив. медицины. – М., 2018. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203863&DocQuerID=10951251&DocTypID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

2. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения: учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский. – М.: Колос-с, 2018. – 89 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/664331>

*б) Дополнительная литература:*

1. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. – 288 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/696832>

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина. – М.: Советский спорт, 2023. – 111 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/822380>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА. – URL: <http://www.rusada.ru/>

4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства. – URL: <https://www.wada-ama.org/>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru>

6. Официальный сайт Олимпийского Комитета России. – URL: <http://www.olympic.ru>.

7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

9. «Юрайт» - ЭБС. – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. – URL: [ww.garant.ru](http://ww.garant.ru).

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» или 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 заданий, 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 и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

### ***Перечень примерных вопросов для устного опроса***

1. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
2. Всемирное антидопинговое агентство занимается отбором проб?
3. Кто занимается организацией допинг-контроля на международных соревнованиях по видам спорта?
4. Назовите международный правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность в мире
5. Перечислите виды деятельности РУСАДА
6. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?
7. Какие права имеет спортсмен во время процедуры тестирования?
8. Каков необходимый объем допинг-пробы?
9. В течение какого периода времени спортсмену следует хранить копию протокола?
10. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?
11. Что является нарушением антидопинговых правил?
12. На какое время спортсмен может быть дисквалифицирован за первое нарушение спортсменом антидопинговых правил?
13. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
14. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?
15. Требуется ли оформлять какие-либо документы при несистемном использовании глюкокортикостероидов путем внутрисуставных, околосуставных, внутрисвязочных, эпидуральных и внутрикожных инъекций, а также в виде ингаляций?
16. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?
17. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?
18. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?

### ***Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы***

1. Рассмотреть модели просветительско-воспитательной деятельности по борьбе с употреблением допинга и аддиктивным поведением. Определить их сильные и слабые стороны.
2. Изучить Всемирный антидопинговый кодекс, международные и российские нормативные правовые акты, регулирующие проблемы борьбы с применением допинга. Сформулировать краткие выводы и рекомендации для тренеров и спортсменов.
3. Изучить материалы сети Интернет по теме «Проверка лекарственных средств. Разрешение на терапевтическое использование» и заполнить запрос на терапевтическое использование в роли спортсмена (на примере гипотетической ситуации).
4. В качестве тренера разработать и описать краткий сценарий для проведения мероприятия (лекция, игра, беседа и пр.) по профилактике применения допинга для занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (этап по выбору слушателя).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им

метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам или тестирования.

### ***Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?
3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный
5. антидопинговый контроль?
6. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
7. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
8. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
9. Каков общий механизм действия допинга?
10. Какие вещества запрещены в отдельных видах спорта?
11. Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
12. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга?
13. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
14. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
15. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
16. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
17. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
18. Как проводится внесоревновательный антидопинговый контроль?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

**Примерный перечень тестовых заданий для промежуточной аттестации  
(зачета)**

**1. Что является нарушением антидопинговых правил?**

- а). наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
- б). использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- в). хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;
- г). отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
- д). фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;
- е). любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
- ж). всё вышеперечисленное.

**2. В каких видах спорта используется допинг - агонисты рецепторов эритропоэтина:**

- а). силовых;
- б). скоростно-силовых;
- в). на выносливость.

**3. Последствия нарушений антидопинговых правил включают:**

- а). аннулирование – отмена результатов спортсмена в определенном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие наград, очков и призов;
- б). временное отстранение – недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в любых соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях;
- в). дисквалификация – отстранение в связи с нарушением антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования, связанного со спортивной деятельностью;
- г). финансовые последствия – финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;
- д). публичное обнародование или публичная отчетность – распространение или обнародование информации для широкой общественности.

**4. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя спортсмена?**

- а). никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля;
- б). только врач команды;
- в). это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.)

**5. Принцип «файр-плей» включает в себя:**

- а). уважение к сопернику;
- б). допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;
- в). уважение к правилам и решениям судей;
- г). равные шансы для всех спортсменов;
- д). самоконтроль спортсмена;

е). всё вышеперечисленное.

**6. Выберите: кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?**

- а). спортсмены, входящие в пул (список) тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации;
- б). только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях;
- в). спортсмены, планирующие отъезд за пределы России.

**7. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов):**

- а). не реже одного раза в год;
- б). один раз в пять лет;
- в). запрещенный список не изменялся с 2003 года.

**8. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?**

- а). столько, сколько посчитает необходимым спортсмен;
- б). если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной;
- в). столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.

**9. Для чего был создан антидопинговый кодекс?**

- а). чтобы оказывать давление на спортсмена;
- б). уравнивать всех спортсменов в соревновательных условиях;
- в). ограничивать участие определенных спортсменов в соревнованиях.

**10. Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?**

- а). это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами;
- б). это список субстанций и методов, запрещенных для использования только несовершеннолетними спортсменами;
- в). это перечень препаратов, запрещенных для использования на территории России.

**11. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?**

- а). да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу;
- б). нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил;
- в). да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время.

**12. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?**

- а). нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества;
- б). нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны;
- в). да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

**13. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?**

- а). спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;
- б). в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;
- в). в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

**14. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля:**

- а). право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля;
- б). право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных;
- в). право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК;
- г). всё вышеперечисленное.

**15. К педагогическим средствам повышения спортивной работоспособности относится:**

- а). массаж;
- б). рациональное питание и режим;
- в). психологическая подготовка;
- г). рациональное построение тренировочного процесса;
- д). физиотерапевтические методы.

**16. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:**

- а). возвращение в спорт после травмы;
- б). неудача на последних соревнованиях;
- в). уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- г). неуверенность в себе;
- д). пренебрежением рисками для здоровья;
- е). давление окружающих;
- ж). всё вышеперечисленное.

**Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий**

Тестирование на промежуточной аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

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

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

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

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и

знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки *«зачтено»* и *«не зачтено»*.

Оценка *«зачтено»* выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;

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

– логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

#### ***Требования к оценке тестирования на промежуточной аттестации (зачете)***

Оценка *«зачтено»* выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики водных видов спорта

**Рабочая программа дисциплины**

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Чистова Н.А.** – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта,  
зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Моисеев А.Б.** – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование у слушателей системных теоретических знаний и практических методических компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности тренеров по осуществлению тренировочного процесса и эффективной подготовке спортсменов к соревнованиям.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование знаний об основных теоретических положениях, методах и методиках спортивной тренировки, об основах соревновательной деятельности спортсменов;
- формирование умений и навыков осуществления тренировочного процесса и организации соревновательной деятельности.
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса.

Тема 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов.

Тема 3. Методы обучения и совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе.

Тема 4. Соревновательная деятельность и система соревнований.

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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

### **Знать:**

- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;

- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Уметь:***

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов;
- Сопоставлять показатели физического развития и подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия;
- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Разработки планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки,

половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);

- Разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-1.2 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Уметь:***

- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов;
- Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;

– Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Оценки изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесения корректировок в дальнейшую подготовку спортсменов;
- Составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-2.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.*

***Знать:***

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Программа спортивной подготовки 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);
- Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;
- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- 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.

***Уметь:***

- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;
- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

– Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

– Подбора 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;

– Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;

– Мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

– Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;

– Подготовки отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

*ПК-2.5 - Способность осуществлять координацию соревновательной деятельности занимающихся.*

***Знать:***

– Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;  
 – Система спортивных соревнований по виду спорта;  
 – Система подготовки спортсменов по виду спорта;  
 – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);

– Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;

– Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся.

***Уметь:***

– Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся;

– Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта;

– Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;

– Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

– Моделирования соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;

– Подготовки отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем.

**Общепрофессиональные компетенции**

*ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений*

*теории и методике физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*

***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 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;
- Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- Разработки программ спортивной подготовки.

*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; психического состояния спортсменов.

***Уметь:***

- Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов;
- Осуществлять контрольные процедуры;
- Интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов.

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая трудоемкость дисциплины - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 12 часов (лекции - 6 часов, практические занятия – 6 часов), занятия с применением ДОТ - 8 часов (лекции – 2 часа, практические занятия – 6 часов), самостоятельная работа – 16 часов.

## Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса.	5	1	2	-	-	2	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов.	5	1	2	-	-	2	<i>Опрос</i>
3.	Тема 3. Методы обучения и совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе.	19	3	2	-	6	8	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Тема 4. Соревновательная деятельность и система соревнований.	7	1	-	2	-	4	<i>Опрос</i>
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	

## Содержание учебного материала по дисциплине

**Тема 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса.***Лекции*

Сущность, цели и задачи планирования тренировочного процесса. Виды и уровни планирования: от многолетнего до оперативного. Структура и содержание тренировочного процесса: периоды, циклы, нагрузки. Методы и инструменты контроля в тренировочном процессе. Анализ данных контроля и коррекция тренировочного плана.

*Практические занятия*

Практические аспекты внедрения системы планирования и анализа тренировочного процесса.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов.***Лекции*

Понятие и компоненты подготовленности спортсмена. Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов. Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Практические занятия*

Организация контроля и мониторинга подготовленности спортсмена..

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

### **Тема 3. Методы обучения и совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе.**

*Лекции*

Понятие «метод тренировки»: определение и роль в системе подготовки спортсмена. Классификация методов: общепедагогические (словесные, наглядные) и практические (регламентированные упражнения, игровые, соревновательные). Принципы выбора методов: учёт возраста, квалификации, вида спорта, этапа подготовки. Взаимосвязь методов обучения и задач тренировочного процесса (освоение техники, развитие физических качеств, совершенствование тактики). Словесные методы в обучении спортсменов. Наглядные методы и их роль в освоении техники. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы в совершенствовании мастерства. Индивидуализация методов обучения и совершенствования. Контроль и оценка эффективности применяемых методов. Современные технологии и инновации в обучении спортивному мастерству.

Методы воспитания физических качеств: силы, скорости, выносливости, выносливости, гибкости.

Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий.

*Дистанционные лекции*

Основы развития физических качеств на примере вида спорта (группы видов спорта).

*Практические занятия*

Выбор методов обучения и совершенствования в процессе спортивной тренировки.

*Дистанционные практические занятия*

Спортивный талант: прогноз и реализация на примере вида спорта (группы видов спорта). Система подготовки спортсменов на примере вида спорта (группы видов спорта). Закономерности развития физических качеств на примере вида спорта (группы видов спорта).

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

### **Тема 4. Соревновательная деятельность и система соревнований.**

*Лекции*

Сущность и функции соревновательной деятельности в спорте. Классификация спортивных соревнований. Структура и содержание соревновательной деятельности. Организация и проведение спортивных соревнований. Судейство и контроль за соблюдением правил. Анализ результатов и влияние соревнований на дальнейшую подготовку спортсмена.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### *а) Основная литература:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
4. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf>

### *б) Дополнительная литература:*

1. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.: ил. <https://lib.rucont.ru/efd/714419>
  2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>
  3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 120 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
  4. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. – 49 с. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>
  5. Матвеев, Л.П. Прикладно-теоретическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена: учеб. пособие для завершающих уров. высш. физкультур. образования / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1998. – 43 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80406.pdf>
  6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. – Изд. 4-е, стер. – СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. – 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>
  7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>
  8. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
  9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с. – URL: [https://vniifk.ru/sdc\\_download/10567/?key=zqqcrzp2irp14zpye9c7tcu9huaaju](https://vniifk.ru/sdc_download/10567/?key=zqqcrzp2irp14zpye9c7tcu9huaaju)
  10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 657 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>
  11. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>
  12. Современная система спортивной подготовки: [монография] / ред. Б.Н. Шустин. – 2-е изд., с испр. и изм. – М.: Спорт, 2021. – 441 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>
- в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
    1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>
    2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
    3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
    4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
    5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
    6. О
    - ф 7. О
- фГарант» - Информационно-правовой портал. - URL: [ww.garant.ru](http://ww.garant.ru).

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

я Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

а

в

н

ы

й

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

#### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» или 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 заданий, 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 и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

#### ***Перечень примерных вопросов для устного опроса***

*По теме 1*

1. Определение понятия «планирование» в контексте спортивной тренировки.
2. Роль планирования в системе управления подготовкой спортсмена.
3. Основные цели планирования: достижение спортивных результатов, оптимизация нагрузок, профилактика переутомления.
4. Ключевые задачи на разных уровнях (многолетнем, годичном, оперативном).
5. Взаимосвязь планирования с другими компонентами управления (контроль, учёт, коррекция).
6. Классификация планов по временному горизонту: перспективное (многолетнее), текущее (годичное), оперативное (мезо-, микроциклы, отдельное занятие).
7. Особенности составления индивидуальных и групповых планов.
8. Документы планирования: учебный план, программа, план-график годичного цикла, месячный и недельный планы, план-конспект занятия.
- 9.
10. Критерии выбора типа планирования в зависимости от квалификации спортсмена, вида спорта, календаря соревнований.
11. Периодизация тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды; их задачи и особенности.
12. Цикличность подготовки: макроциклы, мезоциклы, микроциклы; их типология и назначение.
13. Параметры тренировочной нагрузки: объём и интенсивность, их соотношение и динамика.
14. Принципы распределения нагрузки и отдыха в рамках циклов разного масштаба.
15. Специализированная нагрузка: понятие, критерии оценки, соотношение специализированных и неспециализированных средств.
16. Понятие контроля, его цели и задачи в системе спортивной подготовки.
17. Виды контроля: этапный, текущий, оперативный; их объекты и методы.
18. Педагогический контроль: тесты и контрольные упражнения для оценки физической, технической, тактической подготовленности.

19. Медико-биологический контроль: показатели функционального состояния, врачебные обследования.
20. Психологический контроль: оценка мотивации, стрессоустойчивости, психоэмоционального состояния.
21. Самоконтроль спортсмена: ведение дневника, фиксация субъективных и объективных показателей.
22. Сбор и систематизация данных: протоколы, журналы, дневники, электронные базы.
23. Методы анализа: динамика показателей, сравнение с нормативами, выявление трендов и отклонений.
24. Оценка эффективности тренировочного процесса: соотношение запланированных и фактических результатов.
25. Принятие решений о коррекции: изменение объёма/интенсивности нагрузок, замена упражнений, корректировка периодов отдыха и восстановления.
26. Примеры типичных ошибок в планировании и их последствий; способы их предотвращения.
27. Организация учёта и отчётности: формы документации, автоматизация сбора данных.
28. Взаимодействие тренера, спортсмена, врача, психолога в процессе планирования и контроля.

#### *По теме 2*

1. Понятие и компоненты подготовленности спортсмена.
2. Определение общей и специальной подготовленности.
3. Структура подготовленности: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая составляющие.
4. Взаимосвязь компонентов подготовленности и их вклад в спортивный результат.
5. Возрастные и квалификационные особенности структуры подготовленности.
6. Понятие технической подготовленности и технического мастерства; критерии его оценки (объём, разносторонность, эффективность, стабильность техники).
7. Методы и критерии оценки технической подготовленности
8. Специфика оценки подготовленности в разных видах спорта (циклические, игровые, единоборства, сложнокоординационные виды).
9. Инструменты и технологии оценки технических действий
10. Визуальная оценка: экспертные методы, судейские шкалы, чек-листы.
- 11.
12. Инструментальные методы: видеоанализ, оптико-электронные системы, инерциальные датчики, силоизмерительные платформы.
13. Использование носимых устройств (пульсометры, акселерометры, GPS-трекеры) для комплексной оценки.
14. Специализированные тесты и контрольные упражнения для разных видов спорта.
15. Цифровые платформы и программное обеспечение для анализа техники (программы видеоанализа, базы данных, системы обратной связи).
16. Организация контроля и мониторинга подготовленности
17. Виды контроля: этапный, текущий, оперативный; их цели и задачи.
18. Планирование контрольных точек в годичном цикле подготовки.
19. Протоколы и формы учёта данных: дневники спортсменов, журналы тренера, электронные базы.
20. Нормативы и стандарты оценки для разных возрастных групп и уровней квалификации.

21. Анализ динамики показателей: построение графиков прогресса, выявление трендов и критических зон.
22. Сопоставление фактических данных с целевыми показателями и нормативами.
23. Выявление слабых звеньев в технической и общей подготовленности.
24. Диагностика типичных ошибок в технике: причины и способы коррекции.
25. Корректировка тренировочного плана на основе данных контроля (изменение объёма/интенсивности, подбор специальных упражнений, индивидуализация нагрузки).

*По теме 3*

1. Понятие «метод тренировки»: определение и роль в системе подготовки спортсмена.
2. Классификация методов: общепедагогические (словесные, наглядные) и практические (регламентированные упражнения, игровые, соревновательные).
3. Принципы выбора методов: учёт возраста, квалификации, вида спорта, этапа подготовки.
4. Взаимосвязь методов обучения и задач тренировочного процесса (освоение техники, развитие физических качеств, совершенствование тактики).
5. Основные формы: рассказ, объяснение, инструктаж, беседа, разбор, комментарии.
6. Особенности применения на разных этапах обучения (начальное ознакомление, углублённое разучивание, совершенствование).
7. Роль спортивной терминологии и краткости инструкций в работе с квалифицированными спортсменами.
8. Демонстрация упражнений тренером или квалифицированным спортсменом.
9. Использование видеоматериалов, замедленной съёмки, стоп-кадров для анализа техники.
10. Применение ориентиров, разметки, световых/звуковых сигналов для коррекции движений.
11. Современные технологии: системы видеоанализа, виртуальная реальность, биомеханический анализ.
12. Методы строго регламентированного упражнения
13. Целостно-конструктивный метод (разучивание в целом) и расчленённо-конструктивный (по частям).
14. Подводящие и имитационные упражнения: принципы подбора и применения.
15. Непрерывные методы (равномерный и переменный режимы) для развития выносливости.
16. Интервальные методы: дозирование нагрузки и отдыха, варианты интенсивности.
17. Круговой метод тренировки для комплексного развития физических качеств.
18. Игровой метод: развитие координационных способностей, быстроты реакции, тактического мышления.
19. Моделирование игровых ситуаций в тренировочном процессе.
20. Соревновательный метод: применение в условиях, приближённых к официальным стартам.
21. Усложнение и облегчение условий соревнований для решения тренировочных задач.
22. Психологическая подготовка через соревновательные формы работы.
23. Индивидуализация методов обучения и совершенствования
24. Учёт морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей спортсменов.
25. Дифференциация нагрузки и методов в групповых занятиях.
26. Построение индивидуальных траекторий развития технического мастерства.

27. Корректировка методов в зависимости от динамики подготовленности и реакции на нагрузку.
28. Работа с одарёнными спортсменами и спортсменами с особыми потребностями.
29. Контроль и оценка эффективности применяемых методов.
30. Современные технологии и инновации в обучении спортивному мастерству.
31. Структура и содержание тренировочных занятий.
32. Основная педагогическая направленность занятий.
33. Занятия избирательной и комплексной направленности.
34. Типы и организация занятий.
35. Взаимосвязь физических качеств и их роль в спортивной деятельности
36. Методы воспитания силы.
37. Методы развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
38. Методы воспитания выносливости.
39. Методы совершенствования ловкости и координационных способностей.
40. Методы развития гибкости.

#### *По теме 4*

1. Определение понятия «соревновательная деятельность», её место в системе спортивной подготовки.
2. Основные цели соревновательной деятельности: выявление сильнейших, демонстрация результатов, распределение по иерархической лестнице.
3. Функции соревнований: воспитательная, развивающая, диагностическая, стимулирующая, интегративная.
4. Роль соревнований как цели, средства и метода спортивной тренировки.
5. Влияние соревновательного опыта на рост спортивного мастерства.
6. Классификация спортивных соревнований
7. Особенности соревнований в разных видах спорта (циклические, игровые, единоборства, сложнокоординационные).
8. Компоненты соревновательной деятельности: технические действия, тактические решения, физические проявления, психологические реакции.
9. Специфика соревновательных действий в зависимости от вида спорта.
10. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности: уровень подготовленности, тактика ведения борьбы, адаптация к условиям.
11. Модельные характеристики соревновательной деятельности для разных видов спорта.
12. Динамика соревновательных нагрузок и их соотношение с тренировочными.
13. Организация и проведение спортивных соревнований
14. Судейство и контроль за соблюдением правил
15. Анализ результатов и влияние соревнований на дальнейшую подготовку
16. Методы оценки эффективности выступления: сравнение с целевыми показателями, анализ ошибок и успехов.
17. Документирование результатов: протоколы, отчёты, базы данных.
18. Корректировка планов подготовки на основе соревновательного опыта.
19. Психологическая реабилитация после соревнований: работа с поражениями, поддержание мотивации, профилактика эмоционального выгорания.
20. Долгосрочное влияние соревновательной практики на карьеру спортсмена.

#### *Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы*

Практическое задание 1.

На примере конкретного этапа подготовки и одного из видов спорта охарактеризуйте тренировочный и соревновательный процесс спортсмена. Определите, какие средства, методы спортивной подготовки используются больше, почему именно они, раскройте особенности деятельности спортсмена на каждом этапе подготовки к спортивным соревнованиям.

#### Практическое задание 2.

Составьте план тренировки с применением методов обучения для одного из этапов подготовки (по выбору слушателя) в отдельном виде спорта.

#### Практическое задание 3

Выберите одно техническое действие в любом виде спорта (например, подача в волейболе, бросок в дзюдо, старт в спринте). Для этого действия разработайте три варианта его освоения с использованием одного и того же метода (например, игрового), но для разных групп: дети 8–10 лет, начальный уровень; подростки 14–16 лет, средний уровень; взрослые спортсмены 18+ лет, высокий уровень.

Для каждого варианта: опишите упражнение с применением выбранного метода; укажите дозировку (количество повторений, подходов, время и т.п.); объясните, как адаптировали метод под возраст и квалификацию (упрощение/усложнение условий, изменение мотивации, акцент на разных аспектах техники и т.д.).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам или тестирования.

### ***Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Какие ключевые задачи решаются на многолетнем уровне планирования тренировочного процесса?
2. В чём состоят основные задачи годичного и оперативного планирования нагрузок?
3. Как взаимосвязаны планирование, контроль, учёт и коррекция в системе управления тренировочным процессом?
4. Перечислите виды планов по временному горизонту и охарактеризуйте каждый из них.
5. Каковы особенности составления индивидуальных тренировочных планов?
6. Чем отличаются подходы к составлению групповых тренировочных планов от индивидуальных?
7. Какие документы используются для планирования тренировочного процесса и каково их назначение?
8. По каким критериям выбирают тип планирования для конкретного спортсмена?
9. Какие факторы (квалификация, вид спорта, календарь соревнований) влияют на выбор стратегии планирования нагрузок?
10. Каковы задачи и особенности подготовительного периода в периодизации тренировки?
11. Охарактеризуйте соревновательный период: его задачи и специфику распределения нагрузок.

12. Какова роль переходного периода в системе годичной подготовки и профилактики переутомления?
13. Что такое цикличность подготовки? Назовите и кратко охарактеризуйте макроциклы, мезоциклы и микроциклы.
14. Как соотносятся объём и интенсивность тренировочной нагрузки на разных этапах подготовки?
15. Сформулируйте принципы распределения нагрузки и отдыха в рамках тренировочных циклов разного масштаба.
16. Что понимается под специализированной нагрузкой? Как оценить её долю в общем объёме подготовки?
17. Каковы цели и задачи контроля в системе спортивной подготовки?
18. Чем отличаются этапный, текущий и оперативный виды контроля?
19. Какие тесты и контрольные упражнения применяются для оценки физической и технической подготовленности?
20. Какие медико-биологические показатели отслеживают для контроля функционального состояния спортсмена?
21. Как осуществляется психологический контроль: какие параметры оценивают и какими методами?
22. Что включает самоконтроль спортсмена? Какие показатели фиксируются в дневнике самоконтроля?
23. Какие формы документации используются для сбора и систематизации данных о нагрузках и результатах?
24. Какими методами анализируют динамику тренировочных и соревновательных показателей?
25. Как оценивают эффективность тренировочного процесса на основе соотношения запланированных и фактических результатов?
26. Какие решения могут быть приняты по итогам анализа данных контроля (примеры коррекции нагрузки)?
27. Приведите примеры типичных ошибок в планировании нагрузок и опишите их возможные последствия.
28. Как автоматизация сбора данных помогает оптимизировать тренировочные нагрузки?
29. Перечислите основные признаки переутомления у спортсменов.
30. Какие факторы тренировочного процесса повышают риск развития переутомления?
31. Какова роль взаимодействия тренера, врача и психолога в профилактике переутомления?
32. Какие методы восстановления (активные, пассивные, медико-биологические) наиболее эффективны после больших нагрузок?
33. Как режим дня и питание влияют на профилактику переутомления?
34. Какие средства восстановления (массаж, физиотерапия, баня и т.д.) рекомендуются на разных этапах годичного цикла?
35. Как использовать данные самоконтроля для своевременного выявления признаков переутомления?
36. Какие организационные меры помогают предотвратить переутомление в условиях плотного соревновательного графика?
37. Как корректируют тренировочный план при выявлении признаков переутомления?
38. Какова роль психологической разгрузки и релаксационных техник в профилактике переутомления?
39. Какие возрастные особенности нужно учитывать при планировании нагрузок и профилактике переутомления?

40. Приведите пример корректировки тренировочной программы для конкретного вида спорта с целью профилактики переутомления.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методике водных видов спорта

**Рабочая программа дисциплины**

**ПЕРЕДОВЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИОННЫЕ  
МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Чистова Н.А.** – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта,  
зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Моисеев А.Б.** – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование у слушателей системных теоретических знаний о передовых научных исследованиях и практических умений и навыков применения инновационных методик и современных средств спортивной подготовки, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование знаний об актуальных направлениях теоретических и практических исследований в сфере спорта;
- формирование умений и навыков осуществления тренировочного процесса и организации соревновательной деятельности с применением инновационных методик и средств спортивной подготовки;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Научно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки.

Тема 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке.

Тема 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, 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 (практическим опытом):

### **Профессиональные компетенции**

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

### **Знать:**

- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин);
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;

- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта;

- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;

- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;

- Методики медико-биологического и психологического тестирования;

- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;

- Правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

***Уметь:***

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;

- Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;

- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;

- Использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта;

- Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам;

- Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;

- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений);

- Проведения анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки;

- Проведения анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях;

- Организации целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;

- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;

- Подготовки заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;

– Подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

***Знать:***

- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

***Уметь:***

- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем.

**Общепрофессиональные компетенции**

*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):***

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость дисциплины - 36 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 8 часов (лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа), занятия с применением ДОТ - 8 часов (лекции – 4 часа, практические занятия – 4 часа), самостоятельная работа – 20 часов.

##### Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Научно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки	6	2	-	-	-	4	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке	16	2	2	4	-	8	<i>Опрос</i>
3.	Тема 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки	14	-	2	-	4	8	<i>Опрос</i>
4.	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	

##### Содержание учебного материала по дисциплине

###### ***Тема 1. Научно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки.***

###### *Лекции*

Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в различных видах спорта. Актуальные направления теоретических и практических исследований по виду спорта (группе видов спорта).

###### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

## **Тема 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке.**

### *Лекции*

История становления и изменение методических подходов в спортивной подготовке. Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий. Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки.

### *Дистанционные лекции*

История развития и изменение методических подходов в спортивной подготовке. Использование современных средств спортивной подготовки.

### *Практические занятия*

### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

## **Тема 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки.**

### *Лекции*

Использование современных средств спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта). Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке по виду спорта (группе видов спорта). Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов на различных этапах подготовки.

### *Практические занятия*

Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий. Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки.

### *Дистанционные практические занятия*

Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке по виду спорта (группе видов спорта). Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов на различных этапах подготовки.

### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература:

1. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>

2. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

3. Федотова Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации /Е.В. Федотова. - М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. - 81 с. - URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

### б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>

2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>

3. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: Моногр. / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/4Readers/Document.idc?DocID=38193&DocQuerID=11688079&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

4. Горбунов Е.Д. Организация самоконтроля спортсменов на основе применения современных спортивных часов /Е.Д. Горбунов, А.В. Кубеев, В.А. Матина // Теория и практика физ. культуры. - 2023. - №11. - С.19-21. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=356236&DocQuerID=11688054&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с. [https://rusneb.ru/catalog/010003\\_000061\\_f457387045d2d0bd964a02da563dcdee/](https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_f457387045d2d0bd964a02da563dcdee/)

6. Долматова Т.В. Научное обеспечение спорта за рубежом: анализ деятельности организаций в области спортивной науки /Т.В. Долматова, А.В. Зубкова. - Изд-во «Первый том», 2021. - 296 с. - URL: <http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/>

7. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений /Ф.А. Иорданская. - Изд-во «Спорт», 2021. - 112 с. - URL: <https://rucont.ru/efd/279326>

8. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов: Учебное пособие для студентов лечебных и педиатрических факультетов медицинских вузов / С. Д. Руненко, Е. А. Таламбум, Е. Е. Ачкасов. - М.: Профиль – 2С, 2010. - 72 с. - URL: <https://www.sechenov.ru/upload/iblock/f0d/f0da10eff0726306d01f37c9edd147eb.pdf?ysclid=m9qqus67rc58945491>

9. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. - 176 с.: ил. <https://lib.rucont.ru/efd/714419>

10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>

11. Корягина Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 130 с. URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/SibGUFK/256023.pdf>

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf>

13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>

14. Медведев В.Г. Контроль подготовленности хоккеистов: анализ соревновательной деятельности: учеб. пособие: рек. Эмс ИС и ФВ РГУФКСМиТ / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов. – М.: [Сов. спорт], 2023. - 82 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355129.pdf>

15. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>

16. Современная система спортивной подготовки: [монография] / ред. Б.Н. Шустин. - 2-е изд., с испр. и изм. – М.: Спорт, 2021. - 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>

17. Современная система спортивной подготовки: монография / под редакцией Б. Н. Шустина. - 2-е изд., с испр. и измен. – М.: Спорт-Человек, 2021. - 440 с. - ISBN 978-5-907225-36-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/165157>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:

7. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: [www.garant.ru](http://www.garant.ru).

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

### 5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

## 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 заданий, 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 и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

#### *Перечень примерных вопросов для устного опроса*

*По теме 1*

1. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные виды научно-методического обеспечения спортивной подготовки (например, программно-нормативное, информационно-аналитическое, научно-исследовательское и т. д.).

2. Какие средства общей физической подготовки (ОФП) наиболее универсальны и применяются практически во всех видах спорта?

3. В чём заключаются ключевые различия в средствах специальной физической подготовки (СФП) для циклических видов спорта (например, бег на длинные дистанции, плавание) и ациклических видов (например, тяжёлая атлетика, гимнастика)?

4. Опишите специфику научно-методического обеспечения в командных игровых видах спорта (на примере футбола или баскетбола).

5. Какие особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности определяют выбор средств подготовки в этих видах?

6. Назовите актуальные направления теоретических исследований в области спортивной тренировки (например, оптимизация тренировочных нагрузок, моделирование соревновательной деятельности, индивидуализация подготовки).

7. Какие современные технологии и технические средства активно внедряются в практику подготовки спортсменов высших достижений?

8. Как различаются основные средства подготовки в видах спорта, ориентированных на развитие выносливости (например, марафонский бег), и в силовых видах (например, пауэрлифтинг)?

9. Охарактеризуйте актуальные исследования в области восстановления и профилактики травматизма у спортсменов.

10. Какие научно обоснованные методы и средства восстановления (фармакологические, физиотерапевтические, педагогические) сегодня считаются наиболее эффективными?

11. В чём состоит специфика научно-методического обеспечения многолетней подготовки юных спортсменов?

12. Какие этапы многолетнего цикла выделяют, и как меняются средства подготовки на каждом из них (на примере любого избранного вида спорта)?

13. Какие тенденции в развитии научных исследований по вашей специализации (или по группе видов спорта) вы считаете наиболее перспективными в ближайшие 5–10 лет?

### *По теме 2*

1. Охарактеризуйте основные этапы становления системы спортивной подготовки в XX веке.

2. Какие ключевые методические подходы (например, периодизация, принцип специализации) были сформулированы в XX веке и как они повлияли на развитие спорта высших достижений?

3. Сравните традиционные и современные подходы к планированию тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклов).

4. Расскажите о вкладе советских и российских учёных (например, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова) в развитие теории и методики спортивной тренировки. Какие из их идей остаются актуальными сегодня, а какие были пересмотрены?

5. Какие инновационные технологии сегодня активно применяются для контроля и коррекции техники выполнения упражнений?

6. Опишите, как технологии виртуальной и дополненной реальности используются в спортивной подготовке. Для каких видов спорта они наиболее перспективны, и какие конкретные задачи (тактическая подготовка, психологическая устойчивость и т.д.) позволяют решать?

7. Какие методы биомеханического анализа применяются для оценки эффективности техники спортсмена?

8. Перечислите основные физиологические показатели, регулярно отслеживаемые на этапах подготовки (ЧСС, лактат,  $VO_2$ max и др.). Как их динамика помогает оценить адаптацию организма к нагрузкам?

9. Какие современные методы функциональной диагностики (ЭКГ, ЭЭГ, спирометрия, биоимпедансный анализ и т.д.) наиболее информативны для оценки готовности спортсмена к соревнованиям?

10. Как носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы, нагрудные датчики) изменили подход к мониторингу состояния спортсменов в режиме реального времени?

11. Какие перспективные направления в оценке состояния спортсмена (например, генетическое тестирование, анализ микробиома, использование ИИ для прогнозирования травм) могут стать стандартом в ближайшие годы?

### *По теме 3*

1. Какие современные средства спортивной подготовки (тренажёры, оборудование, вспомогательные устройства) наиболее эффективны в избранном виде спорта (или группе видов спорта, например, циклических)?

2. В чём заключаются особенности применения междисциплинарных методик в подготовке спортсменов?

3. Как методики из смежных видов спорта могут быть адаптированы для повышения эффективности подготовки в вашем виде спорта?

4. Какие восстановительные мероприятия наиболее актуальны на этапе базовой подготовки?

5. Как меняется стратегия восстановительных мероприятий на предсоревновательном этапе?

6. Какие инновационные технологии сегодня используются для индивидуализации тренировочного процесса?
7. Как технологии виртуальной и дополненной реальности применяются в спортивной подготовке?
8. Какие методы оценки функционального состояния спортсмена считаются наиболее информативными на этапе восстановления после травмы?
9. Как современные методы биомеханического анализа (например, видеоанализ с ИИ, инерциальные датчики, силоизмерительные платформы) помогают корректировать технику выполнения упражнений?
10. Какие физиологические и биохимические маркеры регулярно отслеживаются на различных этапах подготовки (подготовительном, соревновательном, переходном)?
11. Как носимые устройства (смарт-часы, нагрудные датчики, GPS-трекеры) интегрируются в систему мониторинга состояния спортсмена?
12. Какие перспективные направления в оценке состояния и подготовке спортсменов (например, генетическое тестирование, анализ микробиома, предиктивная аналитика на основе ИИ) могут изменить подход к тренировкам в ближайшие годы?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формой текущего контроля успеваемости по дисциплине является опрос.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик

и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

### ***Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)***

1. Раскройте содержание основных видов научно-методического обеспечения спортивной подготовки (программно-нормативного, информационно-аналитического, научно-исследовательского и др.), приведя для каждого вида по одному конкретному примеру реализации в современной спортивной практике.

2. Назовите наиболее универсальные средства общей физической подготовки (ОФП), применяемые в большинстве видов спорта. Кратко обоснуйте их универсальность с точки зрения развития базовых физических качеств.

3. Проведите сравнительный анализ средств специальной физической подготовки (СФП) в циклических (бег, плавание) и ациклических (тяжёлая атлетика, гимнастика) видах спорта.

4. Охарактеризуйте специфику научно-методического обеспечения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта (на примере футбола или баскетбола). Какие особенности соревновательной деятельности определяют выбор средств подготовки?

5. Какие ключевые особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности в командных видах спорта (например, футболе) влияют на выбор средств и методов подготовки?

6. Назовите и кратко раскройте суть актуальных направлений теоретических исследований в области спортивной тренировки (оптимизация нагрузок, моделирование соревновательной деятельности и т.д.). Укажите, какие практические результаты они могут дать.

7. Перечислите современные технологии и технические средства, активно внедряемые в подготовку спортсменов высших достижений (например, системы видеоанализа, носимые датчики).

8. Сравните основные средства подготовки в видах спорта на выносливость (марафонский бег) и силовых видах (пауэрлифтинг).

9. Охарактеризуйте актуальные научные исследования в области восстановления и профилактики травматизма у спортсменов.

10. Перечислите наиболее эффективные научно обоснованные методы восстановления (фармакологические, физиотерапевтические, педагогические), применяемые сегодня в спортивной практике.

11. В чём состоит специфика научно-методического обеспечения многолетней подготовки юных спортсменов? Какие ключевые принципы лежат в основе построения такой системы?

12. Выделите основные этапы многолетнего цикла подготовки (на примере любого вида спорта) и опишите, как меняются средства подготовки на каждом из них.

13. Назовите наиболее перспективные тенденции в развитии научных исследований по вашей специализации (или группе видов спорта) на ближайшие 5–10 лет.

14. Охарактеризуйте основные этапы становления системы спортивной подготовки в XX веке. Какие исторические события или научные открытия оказали наибольшее влияние на её развитие?

15. Назовите ключевые методические подходы, сформулированные в XX веке (например, периодизация, принцип специализации), и проанализируйте их влияние на развитие спорта высших достижений.

16. Сравните традиционные и современные подходы к планированию тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклов).

17. Расскажите о вкладе советских и российских учёных (Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова и др.) в развитие теории и методики спортивной тренировки. Какие из их идей остаются актуальными сегодня, а какие были пересмотрены?

18. Перечислите инновационные технологии, применяемые сегодня для контроля и коррекции техники выполнения упражнений (например, 3D-захват движения, инерциальные датчики).

19. Опишите применение технологий виртуальной и дополненной реальности в спортивной подготовке. Для каких видов спорта они наиболее перспективны, и какие конкретные задачи (тактическая подготовка, психологическая устойчивость и т.д.) позволяют решать?

20. Назовите методы биомеханического анализа, применяемые для оценки эффективности техники спортсмена (например, силоизмерительные платформы, оптико-электронные системы).

21. Перечислите основные физиологические показатели, регулярно отслеживаемые на этапах подготовки (ЧСС, лактат,  $VO_{2max}$  и др.). Объясните, как динамика этих показателей помогает оценить адаптацию организма к нагрузкам.

22. Назовите современные методы функциональной диагностики (ЭКГ, спирометрия и т.д.), наиболее информативные для оценки готовности спортсмена к соревнованиям.

23. Как носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы, нагрудные датчики) изменили подход к мониторингу состояния спортсменов в режиме реального времени?

24. Назовите перспективные направления в оценке состояния спортсмена (генетическое тестирование, анализ микробиома и т.д.), которые могут стать стандартом в ближайшие годы.

25. Перечислите современные средства спортивной подготовки (тренажёры, оборудование и т.д.), наиболее эффективные в избранном виде спорта (или группе видов спорта, например, циклических).

26. В чём заключаются особенности применения междисциплинарных методик в подготовке спортсменов?

27. Приведите конкретный пример адаптации методик из смежных видов спорта для повышения эффективности подготовки в вашем виде спорта (например, использование элементов йоги в гимнастике).

28. Назовите восстановительные мероприятия, наиболее актуальные на этапе базовой подготовки.

29. Как меняется стратегия восстановительных мероприятий на предсоревновательном этапе?

30. Назовите инновационные технологии, используемые сегодня для индивидуализации тренировочного процесса (системы мониторинга ЧСС, ИИ-платформы и т.д.).

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные

испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

#### ***Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)***

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля

дисциплины;

- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики водных видов спорта

**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
*«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»*

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных  
технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,  
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Чистова Н.А.** – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта,  
зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Моисеев А.Б.** – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)».

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является формирование у слушателей системных теоретических знаний теоретико-методологических основ избранного вида спорта (группы видов спорта) и практических методических компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности тренеров по осуществлению тренировочного процесса и эффективной подготовке спортсменов к соревнованиям.

### **Задачи дисциплины:**

- способствование формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, готовой к рациональной организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в виде спорта;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой занимающихся;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения и на различных этапах спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога;
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по виду спорта в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни населения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

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 владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в предмет.

Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.

Раздел 3. История развития вида спорта.

Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.

Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.

Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.

Раздел 9. Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта.

Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания

различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### **Профессиональные компетенции**

*ПК-1.1 - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.*

#### **Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;

- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий;
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп по общей физической подготовке по виду спорта;
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь для занятий по общей физической подготовке;
- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомио-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;
- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;

- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов;
- Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов;
- Сопоставлять показатели физического развития и подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия;
- Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирования групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработки планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке;
- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;

- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Консультирования спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-1.2. - Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.*

***Знать:***

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Теория и методика физической культуры;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта;
- Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта;
- Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами;

- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта;
- Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий
- Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

***Уметь:***

- Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке;
- Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп специальной физической подготовки по виду спорта;
- Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам;
- Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта;
- Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов;
- Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов;
- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия;

- Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по специальной физической подготовке;
- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;
- Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений;
- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по специальной физической подготовке по виду спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;
- Использовать методы страховки в условиях занятий;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;
- Определять уровень физического развития, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов на основе системы тестов;
- Сопоставлять показатели физического развития и специальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий;
- Использовать методики спортивного отбора в виде спорта;
- Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирования групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработки планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирования исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирования готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;

- Обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке;
- Фиксации результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Осуществления педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведения анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Оценки изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректировок в дальнейшую подготовку спортсменов;
- Составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.*

***Знать:***

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период:
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;

- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин);
- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;
- Сенситивные периоды развития физических качеств;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Правила допуска занимающихся к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта;
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;
- Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;
- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
- Использовать морфологические критерии спортивного отбора;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта;

- Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам;

- Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;

- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений);

- Проведения анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки;

- Проведения анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях;

- Организации целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;

- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;

- Подготовки заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;

- Подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта

- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.*

***Знать:***

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;

- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международные антидопинговые правила и стандарты;

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- 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 методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;
- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;
- 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);
- 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;
- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

***Уметь:***

- Проводить мониторинг результатов 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;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- 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 по виду спорта;
- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования;
- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта;
- Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта;
- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Подбора 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;
- Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;
- Планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;
- Подготовки 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;

- Периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися;
- Сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях;
- Мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;
- Оценки результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- Разбора результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях;
- Выявления факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;
- Оценки качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Подготовки отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Методы противодействия фальсификации допинг-проб;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;
- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разъяснять прикладные аспекты;
- Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;

- Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- 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;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;
- Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Проведения анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;
- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).*

**Знать:**

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;
- Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;
- Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта;
- 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 различных 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;
- 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 по виду спорта;
- Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта
- Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта;
- 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;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта;
- 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 для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта;

- 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);
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

***Владеть навыками (иметь практический опыт):***

- Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечения роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирования адаптационных процессов, интегрального совершенствования различных сторон подготовленности занимающегося;
- Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;
- Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- Проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта;
- Контроля исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период;
- Подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике;
- Контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий
- Контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- Подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), в том числе с применением информационных систем;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*ПК-2.5 - Способность осуществлять координацию соревновательной деятельности занимающихся.*

***Знать:***

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся при различных нагрузках;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;
- Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Состав индивидуальных факторов максимальной тренированности и диапазоны оптимальных возможностей занимающихся по виду спорта;
- Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);
- Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;
- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта
- Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта;

- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

**Уметь:**

- Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся;
- Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании;
- Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности;
- Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающихся;
- 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 и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия;
- Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта;
- Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях;
- Координировать действия занимающихся 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;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях;
- Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорту;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Моделирования соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;
- Проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся;

- Определения общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям;
- Выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании
- Формирования поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований;
- Разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- Контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;
- Контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур;
- Подготовки отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

### **Общепрофессиональные 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):**

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

*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):***

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

– Применения методик 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):***

– Применения методик 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):***

– Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

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

***Знать:***

– Особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

- Алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- Основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Уметь:**

- Разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта;
- Определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Владеть навыками (иметь практический опыт):**

- Применения методики коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- Осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общая трудоемкость дисциплины - 126 часов**, в том числе: аудиторные занятия – 68 часов (лекции - 24 часа, практические занятия – 44 часа), занятия с применением ДОТ - 2 часа (лекции – 2 часа), самостоятельная работа – 54 часа, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

**Учебно-тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Введение в предмет.	2	1	0	0	0	1	<i>Опрос</i>
2.	Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.	6	3	0	0	0	3	<i>Опрос</i>
3.	Тема 2.1. Определение основных понятий по виду спорта.	2	1	0	0	0	1	
4.	Тема 2.2. Вид спорта в современной системе физического воспитания.	2	1	0	0	0	1	
5.	Тема 2.3. Материально-техническое обеспечение вида спорта.	2	1	0	0	0	1	

	Обеспечение безопасности.							
6.	<b>Раздел 3. История развития вида спорта.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<i>Опрос</i>
7.	<b>Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<i>Опрос</i>
8.	<b>Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<i>Выполнение практических заданий.</i>
9.	Тема 5.1. Общие основы техники в виде спорта.	5	1	2	0	0	2	
10.	Тема 5.2. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.	9	1	4	2	0	2	
11.	<b>Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<i>Выполнение практических заданий.</i>
12.	Тема 6.1. Общие основы спортивной тактики.	7	1	4	0	0	2	
13.	Тема 6.2. Общие и специальные тактические задачи.	7	1	4	0	0	2	
14.	<b>Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<i>Опрос</i>
15.	Тема 7.1. Общие основы психологической подготовки.	3	1	0	0	0	2	
16.	Тема 7.2. Специальная психологическая подготовка спортсменов в виде спорта.	7	1	4	0	0	2	
17.	Тема 7.3. Оценка психического состояния и уровня психологической	6	0	2	0	0	4	

	подготовленности.							
18.	<b>Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
19.	Тема 8.1. Концепция спортивной тренировки	3	1	0	0	0	2	
20.	Тема 8.2. Основные средства тренировки	5	1	2	0	0	2	
21.	Тема 8.3. Методы спортивной тренировки	7	1	2	0	0	4	
22.	Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.	4	1	1	0	0	2	
23.	Тема 8.5. Структура многолетней подготовки.	8	2	2	0	0	4	
24.	Тема 8.6. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.	3	0	1	0	0	2	
25.	Тема 8.7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.	5	1	2	0	0	2	
26.	Тема 8.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	7	1	2	0	0	4	
27.	<b>Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
28.	Тема 9.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	5	1	2	0	0	2	
29.	Тема 9.2. Организация, проведение и	5	1	2	0	0	2	

	судейство соревнований							
30.	<b>Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта</b>	5	1	2	0	0	2	<i>Опрос</i>
31.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	0	2	0	0	0	<i>Экзамен</i>
	<b>Всего</b>	<b>126</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	

## Содержание учебного материала по дисциплине

### Раздел 1. Введение в предмет

#### *Лекции*

Предмет, задачи и содержание курса. Программный материал по годам обучения; организация изучения курса. Зачетные и экзаменационные требования. Требования по спортивной подготовке слушателей. Права и обязанности слушателей при прохождении курса специализации.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

### Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.

#### ***Тема 2.1. Определение основных понятий по виду спорта.***

#### *Лекции*

Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке. Систематика в виде спорта. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология. Связь классификации, систематики и терминологии.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

#### ***Тема 2.2. Вид спорта в современной системе физического воспитания.***

#### *Лекции*

Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России. Нормативная база по виду спорта. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.

Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методику судейства. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

#### ***Тема 2.3. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение***

**безопасности.***Лекции*

Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.

Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Разминка как средство профилактики травм.

Организация первой помощи. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Раздел 3. История развития вида спорта.***Лекции*

Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта. Появление спортивных объединений и организаций по виду спорта. Становление системы спортивной подготовки по виду спорта. История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по виду спорта. Современный период развития вида спорта.

Этапы изменения и совершенствования правил по виду спорта и их влияние на развитие вида спорта.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.***Лекции*

Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.

*Практические занятия*

Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.****Тема 5.1. Общие основы техники в виде спорта.***Лекции*

Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.

*Дистанционные лекции*

Современные подходы к совершенствованию технико-тактической подготовленности.

*Практические занятия*

Совершенствование спортивной техники и технических приемов. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 5.2. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.***Лекции*

Методика начального обучения технике в виде спорта. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.

Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

*Практические занятия*

Нормативы технической подготовки. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.****Тема 6.1. Общие основы спортивной тактики.***Лекции*

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

*Практические занятия*

Эволюция тактики. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 6.2. Общие и специальные тактические задачи.***Лекции*

Классификация тактики в виде спорта.

Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.

Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д. Оценка адекватности выбора сильнейшими российскими и зарубежными спортсменами (спортивными командами) стратегии и тактики на крупнейших соревнованиях.

*Практические занятия*

Оценка эффективности тактики. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.**

**Тема 7.1. Общие основы психологической подготовки.**

*Лекции*

Цели и задачи психологической подготовки. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку. Мотивация спортивной деятельности. Воспитание нравственных качеств. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

**Тема 7.2. Специальная психологическая подготовка спортсменов в виде спорта.**

*Лекции*

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.

Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации. модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Методические приемы формирования, воспитания и совершенствования нравственных, волевых и специальных психических качеств в виде спорта. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.

*Практические занятия*

Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 7.3. Оценка психического состояния и уровня психологической подготовленности.**

*Практические занятия*

Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта. Контроль психического состояния спортсменов во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, тренировочных занятий, в предсоревновательный период. Мониторинг психического состояния спортсмена при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

## **Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.**

### **Тема 8.1. Концепция спортивной тренировки**

#### *Лекции*

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

### **Тема 8.2. Основные средства тренировки**

#### *Лекции*

Физические упражнения как основные средства тренировки. Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования. Специально-подготовительные упражнения как модельные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

#### *Практические занятия*

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической с учетом особенностей вида спорта. Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства в виде спорта.

#### *Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

### **Тема 8.3. Методы спортивной тренировки**

#### *Лекции*

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям вида спорта. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения. Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в виде спорта. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный,

повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

*Практические занятия*

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин вида спорта. Ознакомление с внутренировочными факторами в системе подготовки.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.**

*Лекции*

Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.

*Практические занятия*

Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 8.5. Структура многолетней подготовки.**

*Лекции*

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.

Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства). Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.

*Практические занятия*

Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 8.6. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.**

*Практические занятия*

Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность спортсменов в виде спорта. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для вида спорта физических качеств. Последовательность развития специфичных для вида спорта биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в виде спорта. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

**Тема 8.7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.***Лекции*

Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции. Планирование и использование средств управления работоспособностью. Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур. Адаптация организма. Особенности участия в соревнованиях по сезонам. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

*Практические занятия*

Травмы в виде спорта. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в виде спорта и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Тема 8.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки***Лекции*

Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование: возраст и состояние здоровья, динамика спортивных результатов, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость и развитие волевых качеств, наличие выраженной мотивации к занятиям спорта, творческие способности.

Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.

Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.

*Практические занятия*

Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

**Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.****Тема 9.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.***Лекции*

Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

*Практические занятия*

Финансирование соревнований. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **Тема 9.2. Организация, проведение и судейство соревнований**

*Лекции*

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов.

*Практические занятия*

Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры. Выполнение практических заданий.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

## **Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта.**

*Лекции*

Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта.

*Практические занятия*

Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

*Самостоятельная работа*

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Дистанционные лекции. Предназначены для обзора теоретического материала в онлайн-формате и выделения наиболее значимых концепций и подходов. Обеспечивают доступ к ключевым знаниям независимо от географического положения обучающихся, с возможностью асинхронного изучения и повторного обращения к материалам.

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

- **Самостоятельная работа.** Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

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

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буцичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
4. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf>
6. Учебники и учебные пособия по виду спорта.

### б) Дополнительная литература:

1. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. - 176 с.: ил. <https://lib.rucont.ru/efd/714419>
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>
3. Казиков, И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению 032100, 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Игорь Борисович Казиков; Моск. ун-т МВД России, Каф. физ. подгот. – М., 2006. - 123 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/327725.pdf>

4. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. - 120 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
5. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>
6. Матвеев, Л.П. Прикладно-теоретическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена: учеб. пособие для завершающих уров. высш. физкультур. образования / Матвеев Л.П.; РГАФК. - Москва, 1998. - 43 с.: ил. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80406.pdf>
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>
9. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
10. Никитушкин, В.Г. Актуальные проблемы спортивной подготовки: юноши, взрослые, ветераны: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 314 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355996.pdf>
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: [https://vniifk.ru/sdc\\_download/10567/?key=zqqrzrp2irp14zpye9c7tcu9huaaju](https://vniifk.ru/sdc_download/10567/?key=zqqrzrp2irp14zpye9c7tcu9huaaju)
12. Опыт организации комплексного педагогического контроля в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов высокого класса: [коллектив. моногр.] / А.Г. Абалян [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. учреждение «Федер. науч. центр физ. культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). - М., 2023. - 207 с. URL: [https://vniifk.ru/sdc\\_download/10597/?key=w1vp9vg72711u0ot7v6glwtisxgp4p](https://vniifk.ru/sdc_download/10597/?key=w1vp9vg72711u0ot7v6glwtisxgp4p)
13. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. - 288 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/696832>
14. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>
15. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>
16. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>
17. Современная система спортивной подготовки : [монография] / ред. Б.Н. Шустин. - 2-е изд., с испр. и изм. – М.: Спорт, 2021. - 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>
18. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: метод. пособие / А.П. Морозов; Федер. центр подготовки спорт. резерва; Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2016. - 138 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862768>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,

информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:

7. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>

8. Официальные сайты федераций по видам спорта

9. Специализированные сайты по видам спорта

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;

- спортивное сооружение по виду спорта для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

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

### **5.4. Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

## **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 заданий, 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 и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

#### ***Перечень примерных вопросов для устного опроса***

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта.
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для

физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.

8. Нормативная база по виду спорта.
  9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
  10. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
  11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
  12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
  13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
  14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
  15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
  16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
  17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.
  18. Особенности спортивных сооружений по видам спорта.
  19. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
  20. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе.
  21. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации.
  22. Разминка как средство профилактики травм.
  23. Организация первой помощи.
  24. Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом.
- Историческая периодизация развития вида спорта.
25. Появление спортивных объединений и организаций по виду спорта.
- Становление системы спортивной подготовки по виду спорта.
26. История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по виду спорта.
  27. Современный период развития вида спорта.
  28. Этапы изменения и совершенствования правил по виду спорта и их влияние на развитие вида спорта.
  29. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
  30. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
  31. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
  32. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки.
  33. Содержание технической подготовки.
  34. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
  35. Методика начального обучения технике в виде спорта.
  36. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков.
  37. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов.
  38. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
  39. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

40. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
41. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.
42. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
43. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.
44. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).
45. Эволюция тактики.
46. Классификация тактики в виде спорта.
47. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики.
48. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.
49. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.
50. Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д. Оценка адекватности выбора сильнейшими российскими и зарубежными спортсменами (спортивными командами) стратегии и тактики на крупнейших соревнованиях.
51. Оценка эффективности тактики.
52. Цели и задачи психологической подготовки. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку.
53. Мотивация спортивной деятельности.
54. Воспитание нравственных качеств.
55. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности.
56. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.
57. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта.
58. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.
59. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов.
60. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.
61. Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации. модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям.
62. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.
63. Методические приемы формирования, воспитания и совершенствования нравственных, волевых и специальных психических качеств в виде спорта.

64. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.
65. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).
66. Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта.
67. Контроль психического состояния спортсменов во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, тренировочных занятий, в предсоревновательный период.
68. Мониторинг психического состояния спортсмена при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях.
69. Современные представления о спортивной тренировке.
70. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов.
71. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
72. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.
73. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
74. Структура многолетней тренировки.
75. Физические упражнения как основные средства тренировки.
76. Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования. Специально-подготовительные упражнения как модельные формы соревновательных упражнений.
77. Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.
78. Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической с учетом особенностей вида спорта. Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства в виде спорта.
79. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям вида спорта. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
80. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.
81. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения. Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.
82. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный,

соревновательный.

83. Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин вида спорта. Ознакомление с внутренировочными факторами в системе подготовки.

84. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки.

85. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

86. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.

87. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.

88. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства). Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

89. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

90. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.

91. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.

92. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.

93. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность спортсменов в виде спорта. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для вида спорта физических качеств.

94. Последовательность развития специфичных для вида спорта биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в виде спорта.

95. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.

96. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции. Планирование и использование средств управления работоспособностью. Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур. Адаптация организма. Особенности участия в соревнованиях по сезонам. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

97. Травмы в виде спорта. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в виде спорта и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

98. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора.

99. Основные критерии отбора и тестирование: возраст и состояние здоровья, динамика спортивных результатов, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость и развитие волевых качеств, наличие выраженной мотивации к занятиям спорта, творческие способности.

100. Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию

физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.

101. Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.

102. Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.

103. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

104. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

105. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

106. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.

107. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.

108. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

109. Финансирование соревнований.

110. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.

111. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов.

112. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

113. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.

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

#### ***Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы***

1. С помощью видеозаписи или визуальных наблюдений зафиксировать характеристики техники по виду спорта квалифицированного спортсмена.

2. Продемонстрировать применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений по виду спорта

3. Подготовить перечень основных и дополнительных средств тренировки по виду спорта

4. Провести анализ и оценку техники, сопоставляя действия спортсмена с требованиями педагогической модели техники по виду спорта. Выявить ошибки. Сформулировать выводы и рекомендации.

5. Провести анализ техники и определить типовые ошибки у начинающего спортсмена.

6. Подобрать упражнения для совершенствования техники по виду спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.

7. Подобрать упражнения для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в виде спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.

8. Подготовиться к проведению занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).

9. Разработать план-схемы подготовки тренировочных групп разных периодов обучения.

10. Разработать дневные циклы тренировок по виду спорта.

11. Разработать недельные циклы тренировок по виду спорта.

12. Подготовиться к проведению тренировочных занятий по виду спорта в группах спортивного совершенствования.
13. Провести анализ субъективных факторов, ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности в виде спорта.
14. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся видом спорта.
15. Подготовить протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на начальном этапе подготовки.
16. Составить Положение о соревнованиях (на примере по выбору слушателя)
17. Составить заявку на участие в соревнованиях.
18. Подготовить проект протеста (ситуация на выбор слушателя).
19. Составить хронологию изменения правил соревнований по виду спорта.
20. Провести оценку выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня по виду спорта.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность

учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

## **6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)**

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

### *Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)*

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология.
2. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
3. Нормативная база по виду спорта.
4. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
5. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке; нововведения в правила соревнований и методику судейства.
6. Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
7. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Организация первой помощи.
8. Возникновение вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта.
9. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
10. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
11. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

12. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.

13. Методика начального обучения технике в виде спорта.

14. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.

15. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

16. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.

17. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

18. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

19. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.

20. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

21. Классификация тактики в виде спорта.

22. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

23. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

24. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.

25. Оценка эффективности тактики.

26. Цели и задачи психологической подготовки.

27. Мотивация спортивной деятельности.

28. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.

29. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.

30. Средства и методы управления психическим состоянием спортсменов. Средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств с учетом особенностей вида спорта.

31. Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации.

32. Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям.

33. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

34. Методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта.

35. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).

36. Методика оценки уровня психологической подготовленности в виде спорта.

37. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

38. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.

39. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

40. Физические упражнения как основные средства тренировки. Виды упражнений.

41. Методы строго регламентированного упражнения. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

42. Специфические особенности соревновательного метода.

43. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.

44. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.

45. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

46. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.

47. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.

48. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

49. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

50. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

51. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.

52. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.

53. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.

54. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.

55. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.

56. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

57. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование.

58. Специфические особенности отбора в виде спорта. Организация отбора по виду спорта в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.

59. Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.

60. Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.

61. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

62. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
63. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
64. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.
65. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
66. Финансирование соревнований.
67. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.
68. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.
69. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.
70. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

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

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

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

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется

слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

### ***Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине 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;
- 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 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;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- 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;
- имеется 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.