

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, кафедра
спортивной медицины

Рабочая программа дисциплины

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

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел «Анатомия человека»

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

Раздел «Биохимия человека»

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»;

Раздел «Физиология человека»

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

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

Раздел «Спортивная медицина»

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

Рецензент:

Сечин Д.И. – 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; 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
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности;
- ознакомить слушателей с современными методами восстановительного лечения.
- 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 разделы:

Раздел «Анатомия человека».

Раздел «Биохимия человека».

Раздел «Физиология».

Раздел «Спортивная медицина».

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-2.. - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;
- Сенситивные периоды развития физических качеств;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки сильных и слабых сторон функциональной подготовленности, занимающихся по виду спорта;
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики медико-биологического тестирования;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- 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;
- 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;
- Давать комплексную оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные медико-биологических обследований, антропометрических измерений);
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Спортивная биохимия;
- Спортивная морфология;
- 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;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уметь:

- Планировать содержание тренировочного процесса с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся;
- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося 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):

- Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности

средств и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;

- Проведение анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;
- Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических 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 составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уметь:

- 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;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

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

подготовки;

- Организация участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины;
- Проведение анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Уведомление медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;
- Составление отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического обеспечения;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- 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;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- 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 и функциональное состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;
- Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального

соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;

- Контроль выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Общекультурные компетенции

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

Знать

- физиологические, анатомо-морфологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста.

Уметь

- определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки с учетом анатомо-морфологических, физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- возрастные, физические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Уметь:

- выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;
- выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей.

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):

– методиками 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; технической, физической, тактической, подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния 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):

– методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности 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 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):

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

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 - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 32 часа, самостоятельная работа - 40 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
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел I «Анатомия человека»	22	4	8	10	
2.	Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат	7	1	2	4	Опрос
3.	Тема 1.2. Спланхнология	5	1	2	2	Опрос
4.	Тема 1.3. Ангиология	5	1	2	2	Опрос
5.	Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности	7	1	2	2	Опрос
6.	Раздел II «Биохимия человека»	22	4	8	10	
7.	Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека	8	2	2	4	Опрос
8.	Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности	14	2	6	6	Опрос
9.	Раздел III «Физиология человека»	22	4	8	10	
10.	Тема 3.1. Общая физиология	12	2	4	6	Опрос
11.	Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности	8	2	4	4	Опрос
12.	Раздел IV «Спортивная медицина»	22	4	8	10	
13.	Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом	3,5	0,5	1	2	Опрос
14.	Тема 4.2. Тестирование спортсменов	2,5	0,5	2	0	Опрос
15.	Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	3,5	0,5	1	2	Опрос
16.	Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	4,5	1	1,5	2	Опрос
17.	Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	4,5	1	1,5	2	Опрос

18.	Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
19.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	Всего	88	16	32	40	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

Лекции

Остеология. Костная ткань, как разновидность соединительной ткани. Клетки костной ткани: остеобласты, остециты. Клетки разрушители костной ткани – остеокласты. Типы костной ткани: ретикулофиброзная и пластинчатая. Остеон. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину. Строение и функции надкостницы. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных, воздухоносных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Классификация костей, примеры костей каждого вида. Общий план строения скелета человека. Функции скелета. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями. Строение ребра, виды ребер, их особенности. Общий план строения скелета конечностей. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Артрология. Учение о соединениях костей. Классификация соединений костей: синартрозы – непрерывные соединения, гемиартрозы – полупрерывные соединения и диартрозы – прерывные соединения. Классификация синартрозов: фиброзные (синдесмозы): межкостные перегородки, связки, швы черепа; хрящевые (синхондрозы) – временные и постоянные, костные (синостозы). Синовиальные соединения (суставы – диартрозы). Основные элементы сустава (суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, суставная полость, синовиальная жидкость) и вспомогательные образования сустава – связки. Дополнительные образования: внутрисуставные диски, мениски, хрящевые губы, синовиальные сумки и синовиальные складки. Факторы укрепления суставов. Классификация суставов по: количеству соединяющихся костей, по форме суставных поверхностей, по количеству осей вращения (одно-, дву- и многоосные) и функциональной связи. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Форма, оси вращения и движения в суставах. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и размахом движений. Ограничители движения в суставах. Соединения костей туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлантозатылочный и атлантоосевой суставы. Соединения костей грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Адаптация соединений костей. Изменения фиброзных, хрящевых и синовиальных соединений. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

Миология. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта.

Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

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

Практические занятия

Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Классификация положений и движений тела человека. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Спланхнология

Лекции

Пищеварительная система. Понятие о полых и паренхиматозных органах. Общий план строения стенки полого органа: слизистая, мышечная и соединительнотканная оболочки. Особенности строения стенки пищеварительного тракта. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела. Желудок, строение стенки. Железы: главные, обкладочные, добавочные. Компоненты желудочного сока. Функции ферментов и соляной кислоты. Концентрация соляной кислоты – 160 ммоль/л. Пилорические железы. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Строение ворсинки слизистой оболочки тонкого кишечника. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу. Отделы толстого кишечника и его функции. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции. Поджелудочная железа и ее части: экзокринная и эндокринная. Ее роль в пищеварении: основные ферменты. Функции глюкагона и инсулина.

Дыхательная система. Воздухоносные пути. Особенности строения стенки воздухоносных путей. Функции хряща в стенке. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов. Строение гортани. Скелет гортани: перстневидный, щитовидный, клиновидный, рожковидные, черпаловидные хрящи и надгортанник. Полость гортани. Голосовые связки. Механизм образования голоса. Половые различия строения гортани. Строение трахеи и бронхов. Бронхиальное дерево. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем. Аэрогематический барьер. Общее строение

легкого, отличие правого легкого от левого. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Возрастные особенности легких и плевры. Жизненная емкость легких. Понятие о средостении.

Мочеполовой аппарат. Органы выведения продуктов обмена веществ (почки). Мочевыводящие пути. Строение стенки мочевыводящих путей. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Строение нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Юкстагломерулярный и простагландиновый аппараты почки. Возрастные особенности строения почек. Строение и функции половых желез. Гормоны и половые клетки, вырабатываемые половыми железами. Хромосомный набор половых клеток. Понятие истинного и ложного гермафродитизма. Мужские половые органы: яички, семявыносящий проток, семенной канатик, семенные пузырьки, семяизвергательный канал, предстательная железа, бульбауретральные железы, мочеиспускательный канал. Строение сперматозоида. Женские половые органы: матка и ее придатки (маточные трубы и яичники). Строение яичника. Возрастные особенности женских половых желез. Овуляция. Строение яйцеклетки. Оплодотворение и беременность.

Практические занятия

Принципы организации рационального питания спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.3. Ангиология

Лекции

Кровеносная система. Анатомия сердечно-сосудистой системы как системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена в подготовке тренеров и педагогов физической культуры. Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Работы В.В.Куприянова и его школы по изучению микроциркуляторного русла крови. Круги кровообращения: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Внутриорганный кровообращение. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Работы В.Н.Тонкова и его школы по коллатеральному кровообращению.

Система кровообращения; большой круг кровообращения и его функциональное значение; закономерности хода и ветвления кровеносных сосудов в организме человека. Система микроциркуляции (артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр, венула) – ее значение. Отличия венозной системы от артериальной. Система верхней поллой вены и области оттока в нее крови. Система нижней поллой вены и области оттока в нее крови. Роль системы воротной вены. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их

строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции. Общий план строения лимфатической системы. Особенности лимфатических капилляров. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Практические занятия

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

Лекции

Неврология. Строение и функции нервной ткани. Классификация нейронов. Синапс. Медиаторы. Нейроглия. Функциональная роль нейроглии. Центральная и периферическая нервная система. Сегментарное строение спинного мозга. Функции спинного мозга. Рефлекторный принцип функционирования нервной системы. Спинномозговые нервы и их строение. Особенности развития головы и головного мозга. Отделы головного мозга. Их функции. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции. Топография серого и белого вещества в продолговатом мозге. Жизненно важные центры покрышки продолговатого мозга: сосудодвигательный и дыхательный. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции. Средний мозг, строение, функции. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры). Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Эндокринная система. Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Регуляция функций организма и общее понятие о нейро-эндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Описание действия конкретных гормонов. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях. Гипофиз. Его роль в организме. Щитовидная и паращитовидные железы. Строение и функция надпочечников. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция. Половые железы, их общесоматические функции.

Практические занятия

Влияние занятий физической культурой и спортом на системы регуляции двигательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел II. «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

Лекции

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.

Практические занятия

Биохимические механизмы регуляции обмена веществ.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

Лекции

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. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел III. «Физиология человека»

Тема 3.1. Общая физиология

Введение. 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

Практические занятия

Физиологические функции систем организма.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности

Лекции

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.

Практические занятия

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел IV. «Спортивная медицина»

Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.

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

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.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.2. Тестирование спортсменов

Лекции

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

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.

Практические занятия

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

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

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

Тест Новаки, методика проведения, оценка результатов.

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

Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта

Лекции

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

Практические занятия

Медицинские противопоказания и возрастные ограничения для занятий спортом у юных спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом.

Лекции

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

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

Перетренированность и перенапряжение спортсмена. Понятие о перетренированности, наиболее частые причины развития, предупреждение и лечение. Понятие об остром и хроническом перенапряжении, причины, симптоматика, меры профилактики. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте.

Практические занятия

Первая помощь и меры профилактики заболеваний спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь.

Лекции

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

Практические занятия

Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Лекции

Физические методы восстановительного лечения спортсменов.

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

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

Практические занятия

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности. Проблемы допинга в спорте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. 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.
- 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

По разделу I «Анатомия человека»

а) Основная литература

1. 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>
2. 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>
3. 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>

б) Дополнительная литература

1. 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>
2. 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>

3. 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>

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

3. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу II «Биохимия человека»

а) *Основная литература:*

1. 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>

2. 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>

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. 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>

4. 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.: ТБТ Дивизион, 2018. - 366 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc>

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

6. 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>

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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу III «Физиология человека»

а) Основная литература:

1. 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>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л.В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 159 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304>

б) Дополнительная литература:

1. 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>

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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу IV «Спортивная медицина»

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>

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>

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
6. Национальный цифровой ресурс «Рукописи» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: 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 заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемая форма текущего контроля - индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы.

По разделу I «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

1. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
2. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину.
3. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
4. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
5. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка.
6. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями.
7. Строение ребра, виды ребер, их особенности.
8. Общий план строения скелета конечностей.
9. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости.
10. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости.
11. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции.
12. Возрастные особенности скелета.
13. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.
14. Виды соединений между костями: непрерывные, полунепрерывные, прерывные.
15. Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения.

16. Полупрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности.
17. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
18. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них.
19. Форма сустава и движения вокруг осей.
20. Общие и частные факторы подвижности в суставах.
21. Соединения между костями туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлanto-затылочный и атлanto-осевой суставы.
22. Соединения грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной.
23. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда.
24. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности.
25. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
26. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
27. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
28. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
29. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
30. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы.
31. Брюшной пресс и его слабые места.
32. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы.
33. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы.
34. Функциональные группы мышц, обеспечивающие натяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.
35. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому).
36. Классификация положений и движений тела человека.
37. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.
38. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения.
39. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития.
40. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений.
41. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела.
42. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела.
43. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц.
44. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц.
45. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц.
46. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц.
47. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.
48. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 1.2. Спланхнология

1. Понятие о полых и паренхиматозных органах
2. Общий план строения стенки полого органа.
3. Строение пищеварительной трубки, изменение пищи в ее отделах.
4. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов.
5. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции.
6. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела.
7. Желудок, особенности переваривания в нем пищи.
8. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Всасывание питательных веществ в кровь.
9. Отделы толстого кишечника и его функции.
10. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой.
11. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции.
12. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении и эндокринная функция.
13. Деление дыхательной системы на воздухоносные пути и газо-обменную часть.
14. Общие черты строения воздухоносных путей.
15. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов.
16. Строение и функции гортани. Условия образования голоса.
17. Строение трахеи и бронхов, их ветвление в легких.
18. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем.
19. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого.
20. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Понятие о средостении.
21. Деление мочевыделительной системы на мочеобразующие органы (почки) и мочевыводящие пути.
22. Общие черты строения мочевыводящих путей.
23. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря.
24. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия.
25. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение.
26. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях.
27. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов.
28. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
29. Строение нефрона, этапы образования мочи.
30. Особенности кровообращения почки. «Чудесная артериальная сеть».

Тема 1.3. Ангиология

1. Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции.
2. Строение и функции сердца. Его изменение под влиянием физических нагрузок. Сердечный автоматизм.
3. Строение стенки кровеносного сосуда. Сосуды эластического и мышечного типа. Капилляры.
4. Круги кровообращения, их функции, связь с отделами сердца.
5. Общий план строения артериальной системы.
6. Правила хода артерий на конечностях.
7. Ветвление артерий в полостях тела.
8. Кровоснабжение мозга, обеспечение его надежности.
9. Отличия венозной системы от артериальной.
10. Система верхней полой вены и области оттока в нее крови.

11. Система нижней полой вены и области оттока в нее крови.
12. Роль системы воротной вены.
13. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы.
14. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.
15. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции.
16. Общий план строения лимфатической системы.
17. Особенности лимфатических капилляров.
18. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы.
19. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения.
20. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы.
21. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

1. Строение и функции нервной ткани.
2. Центральная и периферическая нервная система.
3. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
4. Отделы головного мозга. Их функции.
5. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции.
6. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции.
7. Средний мозг, строение, функции.
8. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение.
9. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины.
10. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры).
11. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
12. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.
13. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
14. Гипофиз. Его роль в организме.
15. Щитовидная и паращитовидные железы.
16. Строение и функция надпочечников.
17. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
18. Половые железы, их общесоматические функции.

По разделу II «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

1. Назовите химические элементы, соединения и ионы, входящие в состав организма человека. Укажите их примерное процентное содержание.
2. В чем заключается сущность процессов обмена веществ в организме человека?
3. Что понимается под ассимиляцией и диссимиляцией, анаболизмом и катаболизмом?
4. Какие изменения в обмене веществ происходят с возрастом, под влиянием функциональной активности?
5. Какое влияние на обменные процессы может оказывать питание?
6. Каковы основные направления изменений обменных процессов в ходе приспособления организма к меняющимся условиям существования?
7. Какие функции в обмене веществ выполняют различные структурные компоненты клетки?
8. В чем проявляется взаимосвязь обмена веществ и энергии?
9. Назовите основные источники энергии организма человека и дайте им краткую

характеристику.

10. В чем заключается сущность биологического окисления?
11. В чем заключается отличие аэробного и анаэробного окисления?
12. Дайте характеристику аэробному окислению как многоступенчатому процессу.
13. Каков энергетический эффект аэробного биологического окисления?
14. Каковы особенности химического строения АТФ и какова ее роль в организме?
15. Как осуществляется накопление энергии, освобождающейся в ходе аэробного окисления в макроэргических фосфатных связях АТФ?
16. Что понимается под свободным окислением, чем оно вызывается и какова его биологическая роль?
17. Что такое фермент? Каковы особенности химического строения ферментов и их роли в обменных процессах?
18. Что такое изоферменты?
19. В чем сущность активации и ингибирования ферментов? Какие факторы оказывают активирующее и ингибирующее влияние на ферменты?
20. В чем заключается механизм ферментативного катализа?
21. Какие вещества называют витаминами?
22. Как классифицируются витамины? Приведите примеры витаминов разных классов.
23. Какие функции выполняют в организме водорастворимые витамины? Приведите конкретные примеры таких функций водорастворимых витаминов.
24. Каковы функции в организме важнейших жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К?
25. Что понимается под «авитаминозом», «гиповитаминозом», «гипервитаминозом»?
26. Почему недостаток водорастворимых витаминов быстрее приводит к развитию гиповитаминоза, чем недостаток жирорастворимых витаминов?
27. Каковы механизмы участия системы клеточной дифференцировки в регуляции обмена веществ?
28. Каковы биохимические механизмы деятельности системы клеточной авторегуляции?
29. Как осуществляется эндокринная регуляция обмена веществ?
30. Каковы механизмы влияния на обменные процессы нервной системы?
31. Какие вещества относятся к углеводам? Как классифицируются углеводы? Назовите важнейшие представители углеводов разных классов и дайте им краткую характеристику.
32. Какие углеводы встречаются в важнейших продуктах питания? Какие из них подвергаются пищеварительным превращениям?
33. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?
34. Как осуществляются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?
35. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?
36. Как превращения цикла трикарбоновых кислот (главного этапа аэробной фазы углеводного обмена) связаны с системой переноса протонов и электронов на кислород и ресинтеза АТФ?
37. Какова энергетическая эффективность аэробного окисления углеводов?
38. Какие химические превращения происходят в процессе устранения образующейся в ходе гликолиза молочной кислоты?
39. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды?
40. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.

41. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания?
42. Назовите важнейшие представители жироподобных веществ. Каковы особенности их химического строения, свойств и биологической роли?
43. Дайте характеристику особенностям химического строения, свойств и биологической роли холестерина.
44. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении?
7. Какие при этом образуются промежуточные и конечные продукты пищеварения?
45. Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения липидов и всасывания продуктов их пищеварения? Как осуществляется транспорт и депонирование липидов в организме?
46. Какие химические превращения происходят при мобилизации липидов? Как осуществляется регуляция этого процесса?
47. Какие химические превращения происходят при бета-окислении жирных кислот?
48. Какова энергетическая эффективность бета-окисления жирных кислот (на примере любой жирной кислоты)?
49. Какие химические превращения происходят с глицерином, образующимся в процессе мобилизации жиров?
50. В чем заключаются отличия в превращениях жиров, находящихся внутри клеток мышц и других органов и тканей, и жиров, содержащихся в организменных жировых депо (подкожной жировой ткани, сальниках, и др.)?
51. Каков химизм синтеза кетоновых тел? В каких условиях происходит усиление синтеза кетоновых тел?
52. Каковы превращения кетоновых тел в энергетическом обмене?
53. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?
54. Дайте характеристику особенностям химического состава и строения белковых молекул.
55. Охарактеризуйте основные свойства белков.
56. Как классифицируются белки?
57. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения, свойств и биологической роли белков – хромопротеинов.
58. Какие вещества называют нуклеотидами? Как они классифицируются?
59. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и биологической роли важнейших мононуклеотидов.
60. Охарактеризуйте состав, строение и биологическую роль нуклеиновых кислот.
61. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?
62. Каковы биохимические механизмы защиты структурных белков пищеварительной системы от самопереваривания?
63. Каковы основные этапы биосинтеза белков в клетках? Какие химические превращения происходят на каждом этапе биосинтеза?
64. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?
65. Превращения и распад аминокислот в организме. Какова роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма?
66. Как осуществляется временное и постоянное связывание аммиака, образующегося при дезаминировании аминокислот и других азотосодержащих соединений? Как происходит синтез мочевины из аммиака в печени и его устранение из организма?
67. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав мононуклеотидов и нуклеиновых кислот?
68. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными

тканями и органами? Что понимается под свободной, связанной и иммобильной водой?

69. Какова роль воды в организме?

70. Каков химический состав и биологическая роль важнейших водно – дисперсных систем организма: крови, лимфы, клеточной протоплазмы, мочи, слюны?

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

72. Каковы биохимические механизмы регуляции водного баланса организма?

73. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами? Что понимается под макро-, микро- и ультрамикрорезультатами?

74. Какова роль в организме человека различных минеральных соединений и образующихся при их диссоциации ионов?

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

76. Каковы биохимические механизмы регуляции обмена минеральных соединений?

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

1. Каково содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани?

2. Какие макроэргические соединения содержатся в мышечной ткани, какова их концентрация и локализация?

3. Каково содержание, свойства, структурная организация и роль важнейших белков мышечной ткани

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

5. Какие химические реакции обеспечивают мышечное сокращение?

6. Какие химические превращения происходят при расслаблении мышц?

7. Какова роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности?

8. Какова скорость расходования АТФ при напряженной мышечной работе?

9. Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?

10. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфокиназной реакции и какие биохимические факторы их определяют?

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

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

13. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?

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

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

16. Дайте характеристику энергетического обеспечения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

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

18. Почему характер энергетического обеспечения является главным фактором, определяющим направленность и глубину биохимических изменений при работе?

19. Как срочные биохимические изменения зависят от особенностей выполняемой мышечной работы: мощности и продолжительности упражнения, продолжительности пауз отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц и других особенностей?

20. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?
21. Что лежит в основе классификаций физических упражнений по биохимическим критериям: на зоны относительной мощности, по преимущественной направленности и др.?
22. Каковы особенности биохимических изменений при выполнении упражнений разных зон относительной мощности, в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической мощности», на уровне максимальной анаэробной мощности и т.п.?
23. Какие биохимические изменения происходят при выполнении локальной мышечной работы, при работе статического характера?
24. Охарактеризуйте изменения под влиянием работы водно – солевого баланса организма.
25. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы?
26. Какова последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распадавшихся при работе?
27. Как и в какие сроки происходит устранение после работы конечных и промежуточных продуктов обмена?
28. Что называется кислородным долгом? Какие биохимические превращения лежат в основе его образования и «оплаты»?
29. Дайте биохимическое обоснование факторов, ускоряющих восстановительные процессы?
30. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?
31. Охарактеризуйте средства и методы, которые могут быть использованы для ускорения восстановления после выполнения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности и дайте им обоснование.
32. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?
33. Какова роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления?
34. В чем проявляется специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при разной мышечной работе?
35. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного вами вида физкультурно – спортивной деятельности.
36. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Почему они носят специфический характер?
37. Что является непосредственной причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений?
38. Какова значимость кумулятивных биохимических изменений для представителей различных видов физкультурно – спортивной деятельности?
39. Какие требования к построению тренировки и почему обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения?
40. Какие дополнительные (не связанные с мышечной работой) факторы могут усилить адаптационные (кумулятивные) биохимические изменения и почему?
41. Какова последовательность кумулятивных биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке и каковы причины этого явления?
42. Какие изменения происходят в организме при перетренировке?
43. Дайте характеристику кумулятивных биохимических изменений, происходящих под влиянием систематической тренировки в избранном Вами виде физкультурно – спортивной деятельности.
- 44.

45. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов.
46. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для проявления силы, быстроты и выносливости?
47. В чем заключается взаимосвязь между биохимическими процессами, лежащими в основе проявления мышечной силы и скоростных качеств? Ионы каких металлов и какую роль играют в этих процессах?
48. Как влияют структурные особенности, длина и количество саркомеров на проявление силы и быстроты?
49. Какие кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных и нервных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?
50. Какие срочные и кумулятивные биохимические эффекты характеризуют упражнения, направленные на увеличение мышечной массы?
51. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости?
52. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?
53. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?
54. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?
55. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?
56. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,
57. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости
58. Какие особенности характерны для протекания обменных процессов в различные периоды жизни: роста, зрелости, старения?
59. Дайте характеристику энергетическим ресурсам и особенностям функционирования систем энергообеспечения у детей и подростков.
60. Какие биохимические особенности ограничивают работоспособность детей и подростков в упражнениях, требующих проявления выносливости?
61. Дайте биохимическое обоснование особенностям построения занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
62. Дайте биохимическое обоснование оптимальным срокам развития у детей и подростков силы, быстроты и различных компонентов выносливости.
63. Какие биохимические процессы, протекающие в организме стареющего человека, приводят к снижению прочности и эластичности связок, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, мышечной и костной ткани?
64. Каковы причины пониженных возможностей производства энергии в аэробных и анаэробных процессах у лиц пожилого возраста?
65. Какие изменения в протекании обменных процессов у лиц пожилого возраста могут быть скорректированы средствами физической культуры?
66. Каковы особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста?
67. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?
68. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?
69. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.

70. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.
71. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.
72. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?
73. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом?
74. Как зависят суточные энерготраты человека от возраста, пола, условий жизни, двигательной активности?
75. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и как оно зависит от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.
76. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?
77. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях физической культурой и спортом от размеров суточных энерготрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.
78. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
79. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.
80. Какова технология применения наиболее распространенных дополнительных факторов питания?

По разделу III «Физиология человека»

1. Сущность предмета физиология, ее связь с другими науками, значение для теории и практики физического воспитания.
2. Основные физические понятия (система, функции, механизмы регуляции, гомеостаз, возбудимость и др.)
3. Кровь как внутренняя среда организма.
4. Состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека.
5. Состав и значение плазмы крови.
6. Объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности. Изменение ОЦК при мышечной работе.
7. Свойства сердечной мышцы, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры.
8. Электрокардиограмма и ее структура.
9. Систолический и минутный объем крови, значение этих показателей в покое и при работе.
10. Факторы, обуславливающие движение крови по сосудам.
11. Изменения, возникающие в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе.
12. Роль дыхания как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма.
13. Величина потребления кислорода в покое и при мышечной работе.
14. Процессы пищеварения. И влияние на пищеварительные процессы физической работы.
15. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма.
16. Значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе.

17. Функции выделительных органов и механизм их регуляции.
18. Основные этапы превращения энергии в организме.
19. Расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера.
20. Процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности.
21. Основные механизмы регуляции функций организма.
22. Особенности строения и деятельности желез внутренней секреции.
23. Гормоны. Их роль в гуморальной регуляции функций организма.
24. Значение деятельности эндокринных желез в повышении физической работоспособности человека.
25. Функции центральной нервной системы (ЦНС) и физиологический механизм ее деятельности.
26. Особенности проведения возбуждения в ЦНС.
27. Координация функций организма и ее значение для двигательной деятельности.
28. Мышечный тонус и роль различных отделов мозга в его регуляции.
29. Основные черты строения и функции вегетативной нервной системы.
30. Роль сенсорных систем в организме человека.
31. Механизм мышечного сокращения.
32. Механизмы регуляции мышечного напряжения.
33. Высшие функции коры головного мозга.

По разделу IV «Спортивная медицина»

1. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
2. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
3. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
6. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
7. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
8. Дайте определение термина «спортивная генетика».
9. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
10. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
11. Опишите методику проведения теста PWC₁₇₀.
12. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
13. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
14. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
15. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
16. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
17. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
18. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
19. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
20. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
21. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
22. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
23. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.

24. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
25. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
26. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
27. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
28. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
29. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
30. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
31. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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*.

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*

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

По разделу I «Анатомия человека»

1. Что входит в понятие опорно-двигательного аппарата?
2. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
3. Строение кости как органа, ее рост в длину и в толщину.
4. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
5. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
6. Виды соединений между костями. Их примеры.
7. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
8. Классификация суставов. Форма сустава и движения вокруг осей.
9. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
10. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
11. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
12. Виды работы мышц. Дыхательные мышцы и брюшной пресс.
13. Понятие о полых и паренхиматозных органах, общий план их строения и функции.
14. Строение пищеварительной системы, изменение пищи в ее отделах.
15. Строение дыхательной системы, изменение воздуха в дыхательных путях, механизм газообмена в легких.
16. Строение мочевыделительной системы. Механизм образования мочи в почках. Строение нефрона.
17. Общий план строения сердечнососудистой системы, ее функции.
18. Строение и функции сердца. Сердечный автоматизм.
19. Общий план строения артериальной системы. Ход артерий на конечностях, в полостях тела, кровоснабжение мозга.
20. Отличия венозной системы от артериальной, роль системы воротной вены.
21. Строение и функции лимфатической системы.
22. Строение и функции нервной ткани.
23. Центральная и периферическая нервная система.
24. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
25. Отделы головного мозга. Их функции.
26. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
27. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
28. Эпифиз и гипофиз. Их роль в организме.
29. Щитовидная и паращитовидные железы.
30. Строение и функция надпочечников.
31. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
32. Половые железы.

По разделу II «Биохимия человека»

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие

жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.

3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

5. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

6. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.

7. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

8. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

9. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

10. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке. Механизм внутриклеточного переноса энергии.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме.

12. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

16. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.

17. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетил-кофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

18. Биохимические механизмы и условия образования кетонных тел. Дальнейшие превращения кетонных тел.

19. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

20. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

21. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

22. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

23. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

24. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

25. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

26. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

27. Регуляция обмена веществ в организме. Общие принципы регуляции на клеточном, тканевом и организменном уровнях. Скорость химических реакций как основной регулируемый фактор. Механизмы регуляции активности и количества ферментов. Регуляция скорости химических реакций за счет доступности субстратов и кофакторов.

28. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

29. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

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

31. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

32. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

33. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

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

35. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

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

37. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения

и других особенностей выполняемой работы.

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

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

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

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

42. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

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

44. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

45. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

46. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

47. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

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

49. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

50. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?

51. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?

52. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.

53. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.

54. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.

55. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

По разделу III «Физиология человека»

1. Предмет и задачи общей физиологии.

2. Основные свойства клеточной мембраны. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную мембрану.
3. Потенциал действия (нервный импульс), Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
4. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза.
8. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
9. Общий план строения сенсорных систем. Моторная (двигательная) сенсорная система. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
10. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
11. 15. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
12. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
13. Электрические явления в мышце при сокращении. Основные параметры электромиограммы и их связь с функциональным состоянием мышцы (сила мышечного напряжения, степень утомления и др.).
14. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении мышц. Энергетика мышечного сокращения.
15. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
21. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
16. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в транскапиллярном обмене веществ. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
17. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
18. Лейкоциты, их состав и функции. Миогеинный лейкоцитоз.
19. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
20. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.
21. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
22. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической

работы.

23. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.

24. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной деятельности.

25. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.

26. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.

27. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.

28. Дыхание и его функции, Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.

29. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.

30. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого (атмосферного), альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.

31. Транспорт кислорода кровью. Гемоглобин и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие, и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.

32. Транспорт CO₂ кровью.

33. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия O₂ и CO₂. Роль миоглобина. Артерио-венозная разность (АВР) по кислороду в покое и при мышечной работе разной мощности.

34. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации в тканях. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо (эффект Бора).

35. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O₂ и выделения CO₂.

36. Максимальное потребление кислорода (МПК). Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.

37. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр, Хеморецепторные и механорецепторные рефлексy. Влияние гиперкапнии и гипоксии на легочную вентиляцию. Задержка дыхания и произвольная гипервентиляция.

38. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе.

39. Функции пищеварительного аппарата. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.

40. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.

41. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции. Гипоталамо-гипофизарная система.

42. Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) и их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.

43. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.

44. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин). Симпато-

адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.

45. Понятие об общем адаптационном синдроме (стрессе), его стадии. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.

46. Гормоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых желез на белковый обмен.

47. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме.

48. Физиология энергетического обмена. Энергетический баланс организма. Методы определения расхода энергии. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода

49. Основной обмен и добавочный расход энергии. Кислородный запрос, кислородный дефицит, кислородный долг.

50. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.

51. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.

52. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.

53. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.

54. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в конкретном виде спорта.

55. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.

56. Адаптация функций внешнего дыхания при тренировке выносливости.

57. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

58. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.

59. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.

60. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика и формы устойчивого состояния.

61. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления.

62. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.

63. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.

64. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.

65. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.

66. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.

67. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.

68. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.

69. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.

70. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в

условиях средне- и высокогорья.

71. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).

72. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

По разделу IV «Физиология человека»

1. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.
2. Организация медицинского обеспечения соревнований.
3. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
4. Утомление и переутомление.
5. Перетренированность спортсмена.
6. Острое и хроническое перенапряжение.
7. Острые патологические состояния в спорте.
8. Гипогликемическое состояние.
9. Травматический шок.
10. Внезапная смерть в спорте.
11. Факторы риска травм у спортсменов.
12. Классификация спортивных травм.
13. Особенности травматизма в избранном виде спорта.
14. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
15. Методы динамического контроля
16. состояния здоровья спортсменов.
17. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
18. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.
19. Методы восстановительного лечения спортсменов
20. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
21. Организация службы допинг - контроля.
22. Побочные действия запрещенных препаратов.
23. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 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

**ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
В СПОРТЕ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Вагин Андрей Юрьевич - к.п.н., доцент кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Яшкина Е.Н. – 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду 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. Также в процессе изучения дисциплины формируется комплекс знаний и умений по организации и проведению контрольно-измерительных процедур в сфере 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:

1 раздел «Биомеханика двигательной деятельности».

2 раздел «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
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;

Уметь:

- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов;
- 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):

- Формирование групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп
- Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Подготовка 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:

- Биомеханика двигательной деятельности по виду спорта;
- Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- 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:

- Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов;
- Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта;
- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов;

- 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):

- Формирование групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;

- Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;

- 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.

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

Знать:

- Биомеханика двигательной деятельности;
- 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:

- 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):

- Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования.

Общекультурные 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;

- основные понятия биомеханики, строение двигательных действий человека, биомеханические аспекты управления движениями, биомеханику двигательных качеств;

- методы исследования в биомеханике;

- метрологические основы теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;

Уметь:

- разбираться в сложности двигательных актов и понимать зависимость этой сложности от множества факторов;
- анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися;
- участвовать в разработке планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся с учетом биомеханики двигательных действий;
- интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов инструментальных методик исследования движений;
- использовать инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений;
- подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;
- осуществлять контрольные процедуры;
- интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;
- самостоятельного обоснования техники движений, используемых в процессе спортивной подготовки;
- определения системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий на основе результатов исследований движений и двигательных качеств;
- корректировки двигательных действий занимающихся;
- корректировки цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- контроля выполнения занимающимися комплекса специальных упражнений для формирования широкого спектра двигательных умений и навыков;
- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 52 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 8 часов, 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)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел I. Биомеханика двигательной деятельности	26	4	4	18	

2.	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики)	0,5	0,5	-	—	<i>Опрос</i>
3.	Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике	4,5	0,5	-	4	<i>Опрос</i>
4.	Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
5.	Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
6.	Тема 1.5 Спортивно-техническое мастерство	5	0,5	-	4	<i>Опрос</i>
7.	Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика	3	0,5	-	2	<i>Опрос</i>
8.	Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте	5	0,5	1	4	<i>Выполнение расчетно-графической работы</i>
9.	Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения	5	0,5	1	4	<i>Выполнение расчетно-графической работы</i>
10.	Раздел II. Спортивная метрология	26	4	4	18	
11.	Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений	8	1	1	6	<i>Опрос</i>
12.	Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы	6	1	1	4	<i>Выполнение практических заданий</i>
13.	Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте	12	2	2	8	<i>Выполнение практических заданий</i>
14.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Биомеханика двигательной деятельности

Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики).

Лекции

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Практические занятия

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике.

Лекции

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Логика построения исследований в «статистической биомеханике» (логико-статистический метод и метод регрессионных остатков). Методы качественного

биомеханического анализа.

Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Основы действия: механические - детерминизм, неопределенность, непредсказуемость; биологические - неоднозначность, целенаправленность, вариативность, адаптация и психологические – мотивация, смысловое содержание, самоконтроль. Системные свойства двигательного действия.

Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических (умозрительных и математических) моделей опорно-двигательного аппарата человека (определение цели исследования, построение модели объекта, изучение свойств модели, решение задач исследования с помощью модели и экспериментальная проверка следствий теории).

Самостоятельная работа

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека.

Лекции

Анатомо-биомеханические особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека.

Биомеханические аспекты управления движениями человека. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

Практические занятия

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

Самостоятельная работа.

Изучение кинематики и динамики ОДА человека на примере собственного отталкивания от опоры (результаты представляются в виде РГР)

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств.

Лекции

Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.

Практические занятия

Биомеханическая характеристика силовых качеств в хоккее. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий

(перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления). Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Топография силы. Биомеханические особенности тренировки силы отдельных мышечных групп. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость в избранном виде спорта и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

Самостоятельная работа

Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров для воспитания двигательных качеств спортсмена в зависимости от вида спорта.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.5. Спортивно-техническое мастерство.

Лекции

Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность и освоенность техники).

Разновидности эффективности (абсолютная, сравнительная и реализационная) техники и способы их оценки. Показатели освоенности техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность выполнения). Дискриминативные признаки спортивной техники.

Самостоятельная работа

Способы оценки реализационной эффективности техники на примере своего вида спорта.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика.

Лекции

Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7 лет, школьном 7-17 лет, в возрасте 18-30 лет, старше 30 лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки.

Самостоятельная работа

Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в различных видах спорта.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте

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. Роль упругих и инерционных сил в биокinemатической паре. Вращение звена под действием суставной силы.

Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий (реципрокный характер взаимодействия мышц антагонистов, изменение жесткости связи в суставах, компенсаторные и амортизирующие движения, балансирование и др.)

Движение звеньев кинематической цепи вокруг осей как результат сложения вращательного и радиального движений. Кинематика пары вращений. Изменения момента инерции при радиальном движении. Теорема об изменении кинетического момента системы в приложении к кинематической цепи.

Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Закон сохранения кинетического момента. Особенности его проявления в незамкнутой системе. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей.

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.).

Самостоятельная работа

Изучение основных способов управления движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента: приложение внешней силы, изменение радиуса инерции, активное создание момента внешней силы, группирование и разгруппирование тела, встречные круговые движения конечностями и изгибания туловищем.

Оценить преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Подготовка к выполнению расчетно-графической работы.

Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения.

Лекции

Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

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. Гирокоспический эффект и эффект Магнуса.

Взаимодействие звеньев тела и сила действия. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста» и поворотное движение целостной кинематической цепи в хоккее.

Биомеханика ударных действий. Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения. Влияние биомеханических характеристик движения и условий их выполнения на целевую точность.

Практические занятия

Выполнение расчетно-графической работы: расчет кинематики и динамики движения вокруг осей (по выбору: движение вокруг закрепленной или свободных осей, на спортивном снаряде, в полете и др.).

Самостоятельная работа.

Анализ видов наземных локомоций. Биомеханика ходьбы. Биомеханика прыжка. Передвижение со скольжением; скользящий шаг на лыжах, отталкивание лыжами и палками. Передвижение с опорой на воду: плавучесть, сопротивление среды, механизм гребка. Передвижения с механическими преобразованиями движений. Передача усилий при педалировании на велосипеде. Передача усилий при академической гребле.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Подготовка к выполнению расчетно-графической работы.

Раздел II. Спортивная метрология

Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений

Лекции

Предмет спортивной метрологии. Основные задачи. Назначение содержания комплексного контроля. Виды и типы комплексного контроля. Основные положения комплексного контроля.

Метрологическое обеспечение измерений в спорте. Научная и организационная основа. Техническая основа. Понятие измерения, стандарта. Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов, отношений. Понятие физической величины, ее единицы измерения. Из истории единиц измерения. Параметры, измеряемые в спорте и физической культуре. Система единиц СИ.

Погрешности измерений и природа ее возникновения. Классификация погрешностей. Систематические погрешности, случайные погрешности. Оценка величин погрешностей. Закон сложения погрешностей. Пути повышения точности измерений (тарирование, калибровка).

Практические занятия.

Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе.

Самостоятельная работа.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство со шкалами Бофорта, сейсмической MSK-64.

Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы

Лекции

Цели и задачи стандартизации. Категории и виды стандартов: Государственные стандарты. Закон РФ «О стандартизации». Нормативные документы по стандартизации.

Основные этапы статистических исследований. Понятие выборки, генеральной совокупности. Вариационный ряд и его построение, графики (полигон, гистограмма, кумулята). Основные статистические характеристики ряда измерений. Кривая нормального распределения. Функциональная и статистическая взаимосвязи. Корреляционный анализ, оценка тесноты взаимосвязи. Методы вычисления коэффициента корреляции. Статистические гипотезы и достоверность статистических характеристик.

Порядок обработки серии измерений результата прыжка в длину.

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.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство с нормативными документами по стандартизации

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Подготовка к выполнению расчетно-графической работы.

Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте.

Лекции

Особенности измерений в спорте. Качественные показатели, методы квалиметрии. Экспертные методы измерения и оценки. Методика групповой экспертизы. Визуальные и инструментальные методы контроля. Разновидность инструментальных методов контроля. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте. Инструментальные методы исследования. Характеристика отдельных методик применяемых в спортивной практике.

Понятие теста, тестирование. Метрологические требования тестов. Классификация тестов. Требования, предъявляемые при проведении тестов. Качество тестов: надежность, информативность, объективность.

Понятие педагогической оценки. Стадии оценивания. Схема оценивания спортивных результатов. Ранжирование. Шкалы для преобразования результатов тестирования и оценки. Построение профиля спортсмена. Нормы в спортивной метрологии. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные. Номограмма. Классификационные индексы.

Понятия управления, управляемой системы. Управление тренировочным процессом. Срочный тренировочный эффект, кумулятивный. Стадии управления процессом подготовки спортсменов. Цель управления процессом подготовки спортсмена.

Характеристики физического состояния. Контроль за телосложением. Методика простых спортивно-медицинских и антропометрических измерений. Контроль за скоростными качествами. Контроль за быстротой движения. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за гибкостью. Контроль за ловкостью.

Регистрация количественных характеристик тренировочных упражнений: специализированность, направленность, координационная сложность. Контроль за специализированностью нагрузки, за сложностью упражнений, за направленностью, за величиной нагрузки. Контроль за соревновательными нагрузками. Информативность критериев соревновательной деятельности в видах спорта.

Понятие контроля за техническим мастерством, методы контроля. Показатели технического мастерства. Контроль за объемом разновидностью, эффективностью техники. Методы оценки техники. Контроль за тактическим мастерством. Виды тактики, критерии оптимальности. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью тактики. Оценка тактики.

ЕВСК - нормативная основа спорта. Структура, положение, содержание ЕВСК. Разрядные нормы и требования по видам спорта.

Метрологические аспекты отбора в спорте. Модельные характеристики, пути их определения. Основные направления отбора в спорте. Прогнозирование. Понятие спортивной одаренности. Значение проблемы спортивного отбора. Система отбора в спортивную школу. Методы отбора. Критерии спортивного отбора. Критерии отбора в разных видах.

Практические занятия.

Дать характеристику методик, применяемых в избранном виде спорта. Провести тестирование и проверить надежность теста.

Выполнение расчетно-графической работы: расчет кинематики и динамики перемещающего движения (по выбору: удар в теннисе, футболе, волейболе, бросок или удар в хоккее, метание копья, диска, молота, толкание ядра и др.).

Самостоятельная работа.

Сделать подборку тестов разной направленности. Составить план комплексного контроля за своим состоянием. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов. Проработать ЕВСК.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Подготовка к выполнению расчетно-графической работы.

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.
- 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. 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/liti/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/liti/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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: 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 или групповой устный опрос;
- выполнение расчетно-графических и практических работ.

Перечень примерных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1 «Биомеханика двигательной деятельности»

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики?
2. В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?
3. Каковы основные направления развития биомеханики как науки?
4. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»?
5. Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий?
6. Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия.
7. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования?
8. Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека.
9. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?
10. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями?
11. Как определить подвижность кинематической цепи?
12. С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы?
13. Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины?
14. При каких из трех режимах мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги?
15. При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения?
16. Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения?
17. Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?
18. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека?
19. Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека?
20. Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками?
21. В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека?
22. Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед?
23. Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях?
24. Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?
25. В чем основные трудности управления движениями человека?
26. Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей?
27. Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления?

28. В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?
29. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека.
30. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц?
31. Топография силы и как она связана со спортивной специализацией?
32. Как измерить силовые возможности спортсмена?
33. На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека, и какие из них поддаются тренировке?
34. Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях?
35. В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки?
36. Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры.
37. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий?
38. Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?
39. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники?
40. Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники, приведите пример?
41. Как измерить показатели освоенности техники?
42. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности?
43. Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды?
44. В чем различие календарного и двигательного возраста человека?
45. В чем отличие акселераторов от ретардантов?
46. Как можно интерпретировать высокую корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека?
47. Какие периоды в жизни человека называют сенситивными?
48. Что означает выражение «доминантная рука»?
49. Каков механизм создания вращательного движения одного звена?
50. При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него момента внешней силы?
51. Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе?
52. Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела?
53. За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?
54. Как можно количественно определить место, ориентацию и позу тела человека?
55. Почему сохранение положения тела человека называют равновесием колебательного типа?
56. Всегда ли изменение показателей устойчивости для твердого тела приводит к аналогичным изменениям показателей устойчивости для человека?
57. Чем отличается статическая осанка от динамической?
58. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта?
59. Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры?
60. Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в наземных и водных локомоциях.
61. От каких начальных условий зависит траектория полета спортивного снаряда?

62. В чем смысл эффекта Магнуса?
63. Какие свойства двигательного аппарата человека и законы механики используются при выполнении бросков и метаний по механизму хлеста?
64. Перечислите фазы ударного действия.
65. Какова роль ударной массы и за счет каких действий ее можно увеличить?
66. Как измеряется целевая точность?

По разделу 2 «Спортивная метрология»

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

Примерные темы расчетно-графических работ

По разделу 1 «Биомеханика двигательной деятельности»

Тема 1.7. Расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.).

Тема 1.8. Расчет кинематики и динамики движения вокруг осей (по выбору: движение вокруг закрепленной или свободных осей, на спортивном снаряде, в полете и др.).

По разделу 2 «Спортивная метрология»

Тема 2.2. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

Тема 2.3. Расчет кинематики и динамики перемещающего движения (по выбору: удар в теннисе, футболе, волейболе, бросок или удар в хоккее, метание копья, диска, молота, толкание ядра и др.).

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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. Далее осуществляется решение прикладной задачи – выполнение расчетно-графической работы. 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. Расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего 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)

По разделу 1 «Биомеханика двигательной деятельности»

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.

5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).

7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.

8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.

9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Двигательное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

11. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.

12. Понятие о двигательных качествах человека.

13. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

14. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.

15. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

16. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

17. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

18. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

19. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

20. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

21. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

22. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

23. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

24. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

25. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

26. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

27. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).

28. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий при езде на велосипеде и в гребле.

29. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

30. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

31. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

32. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

33. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

34. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

35. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

По разделу 2 «Спортивная метрология»

1. Предмет спортивной метрологии. Задачи метрологии в области ФК и С.
2. Объекты измерений в спортивной метрологии.
3. Понятие комплексного контроля. Виды контроля. Типы.
4. СТЭ, КТЭ, ОТЭ.
5. Понятие измерения. Виды измерений.
6. Факторы, влияющие на измерение.
7. Основы теории измерений.
8. Шкалы Единицы
9. Средства измерений в спортивной метрологии.
10. Погрешности измерений и природа их возникновения.
11. Классификация погрешностей.
12. Пути повышения точности измерений.
13. Цели и задачи стандартизации.
14. Понятия стандарта и стандартизации.
15. Функции и разновидности стандартизации.
16. Нормативные документы стандартизации. Госстандарт РФ.
17. Понятие статистического исследования.
18. Понятие вариационного ряда.
19. Функциональная зависимость и статистическая.
20. Понятие корреляционного анализа. Коэффициент корреляции, форма, теснота, направленность.
21. Особенности измерений в спорте.
22. Качественные показатели, квалиметрия.
23. Методы контроля: визуальные, инструментальные.
24. Методика разновидности инструментального контроля.
25. Понятие теста.
26. Метрологические требования тестов.
27. Группы тестов.
28. Эквивалентность, надежность, стабильность, согласованность, информативность тестов.
29. Требования к проведению тестов.
30. Понятия педагогической оценки. Виды оценок.
31. Ранжирование.
32. Шкалы для преобразования результатов тестирования (пропорциональная, прогрессирующая, регрессирующая, сигмовидная, перцентильная).
33. Основные задачи оценивания.
34. Профиль спортсмена.

35. Понятие нормы. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, возрастные, должны.
36. Классификационные индексы.
37. Понятие управления.
38. Технология управления.
39. Цель управления.
40. Понятия: состояния спортсмена, подготовленности спортсмена, спортивной формы.
41. Типы состояний спортсменов.
42. Основные задачи разновидностей контроля, способы его осуществления.
43. Понятие физического состояния спортсмена.
44. Контроль за телосложением (вес, рост, окружности, ЖЕЛ, АПНОЭ, ЧСС, давление).
45. Контроль за развитием скоростных качеств. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
46. Контроль за развитием быстроты. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
47. Контроль за силовыми качествами. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
48. Контроль за уровнем выносливости. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
49. Контроль за гибкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
50. Контроль за ловкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
51. Информативные характеристики нагрузки.
52. Контроль за специализированностью нагрузки.
53. Контроль за сложностью.
54. Контроль за направленностью.
55. Контроль за величиной.
56. Контроль за СД. Понятие, критерии, их информативность.
57. Техническое мастерство. Понятие и показатели.
58. Методы контроля за ТМ.
59. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью, освоенностью техники.
60. Тактическое мастерство. Понятие и виды.
61. Критерии тактического мастерства.
62. Характеристики тактического мастерства и контроль.
63. Нормативная основа спорта, ее характеристика.
64. Разрядные нормы, разрядные требования.
65. Звания и разряды, условия и порядок присвоения.
66. Нормативы ИВ.
67. Понятие отбора и его значение.
68. Направления отбора.
69. Прогнозирование.
70. Система отбора в спортивную школу: этапы, основные задачи и методы каждого этапа.
71. Модельные характеристики. Понятие и виды. Пути определения.
72. Понятие спортивной одаренности.
73. Критерии отбора.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний

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 педагогики

Рабочая программа дисциплины

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

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

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

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.пс.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 «Тренер-преподаватель по избранному виду 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 разделы:

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, 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;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;

Уметь:

- 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;
- 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;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- 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;
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Методики контроля и оценки психологических параметров человека;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные.

Уметь:

- 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.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработка 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);
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий.

Общекультурные компетенции

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

Знать

- 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):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Уметь:

- выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологиями проведения спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта,

осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– 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):

– методиками 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):

– методами 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):

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 52 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 8 часов, 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)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта	26	4	4	18	
2.	1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта	1	1	-	-	
3.	1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива	3,5	1	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
6.	1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
7.	1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта	3	-	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий
8.	1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом	4,5	-	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
9.	1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
10.	Раздел 2. Психология физической культуры и спорта	26	4	4	18	
11.	2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,5	0,5	-	-	

12.	2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
13.	2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
14.	2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики	3,5	1	0,5	2	<i>Опрос</i>
15.	2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
16.	2.6. Психологические особенности личности тренера	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
17.	2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
18.	2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте	4	1	1	3	<i>Опрос. Выполнение практических заданий.</i>
19.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта

Лекции

Определение педагогики физической культуры как «метанауки». Задачи и функции педагогики физической культуры. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.

Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.

Практические занятия

Учет возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

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

Практические занятия

Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива

Лекции

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.

Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.

Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.

Практические занятия

Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта

Лекции

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности

специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

Практические занятия

Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом

Практические занятия

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта

Лекции

Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта. Схема жизненного цикла организации в сфере образования. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога.

Практические занятия

Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности

Лекции

Предмет изучения психологии физической культуры. Педагогический характер психологии физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Значение занятий физическими упражнениями. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания. Задачи психологии спорта.

Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры

Лекции

Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Практические занятия

Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры

Лекции

Деятельность учителя физической культуры. Способности и умения учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры.

Стили деятельности учителя физической культуры. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.

Практические занятия

Стили деятельности учителя физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики

Лекции

Ученик как субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности. Самосознание школьника. Сила воли. Методы изучения личности учащегося.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта. Психологическая характеристика физических качеств. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями.

Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.

Практические занятия

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Основы планирования тактических действий в спортивной практике. Антиципация в спорте. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена

Практические занятия

Аспекты формирования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера

Практические занятия

Общие педагогические и специальные требования к личности тренера. Особенности «тренера-творца».

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте

Лекции

Психологическая характеристика спортивных групп. Социально-психологический климат и его значение в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Практические занятия

Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте

Лекции

Мотивы спортивной деятельности. Диагностика в спорте. Отбор в спортивной практике. Психологические особенности тренировки. Психологические особенности соревнования.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы психорегуляции в спорте и их значение. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Практические занятия

Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. 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.
- 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;
- 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. Ермайшвили. – 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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: 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, аппаратные);

- 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 заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

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 разделу 2 «Психология физической культуры и спорта»

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.

42. Антиципация в спорте.
43. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
44. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
45. Аспекты формирования личности спортсмена.
46. Методы изучения личности спортсмена.
47. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
48. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
49. Особенности «тренера-творца».
50. Психологическая характеристика спортивных групп.
51. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
52. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
53. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
54. Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.
55. Мотивы спортивной деятельности.
56. Диагностика в спорте.
57. Отбор в спортивной практике.
58. Психологические особенности тренировки.
59. Психологические особенности соревнования.
60. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
61. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
62. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
63. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
64. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Проанализируйте основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
3. Составьте педагогическую характеристику спортивной группы и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4. Оцените цель руководства спортивной группой кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
5. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
6. Опишите конфликтную ситуацию, наблюдаемую вами в спорте, и оцените эффективность ее разрешения.
7. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой.
8. 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.
9. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую сценку ее учебно-воспитательного потенциала.
10. Раскройте смысл выражения «Педагогическая позиция судьи».
11. Сравните особенности воспитательных возможностей различных видов спорта.
12. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации).

13. Разработайте контуры образовательного проекта в области физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи (тема предлагается преподавателем или выбирается студентами самостоятельно)

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

По разделу 2 «Психология физической культуры и спорта»

Практическое задание «Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов».

Слушателям предлагается самостоятельно составить план годичного цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана слушатель должен 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.

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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)

По разделу 1

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 основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

По разделу 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. Стадии формирования двигательных навыков.
27. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
28. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
32. Предсоревновательные психические состояния.
33. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
34. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
35. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
36. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
38. Тактическое мышление спортсмена.
39. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
40. Антиципация в спорте.
41. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
42. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
43. Особенности «тренера-творца».
44. Аспекты формирования личности спортсмена.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировки.

55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Ушакова Наталья Александровна – 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является приобретение и овладение слушателями знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности
- 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 разделы (темы):

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы (темы):

Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне.

Раздел 2. Система образования в Российской Федерации и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, 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-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;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контролирование соблюдения 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;
- 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;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контролирование соблюдения 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 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
- Правила допуска занимающихся к тренировочным мероприятиям 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.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контролирование соблюдения антидопинговых правил.

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;
- 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;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контролирование соблюдения 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 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;
- 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):

- Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организация 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 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;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;

- Предупреждать случаи применения допинга во время тренировок;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контролирование соблюдения антидопинговых правил.

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):

- Контроль прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;
- Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур.

Общекультурные 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):

- методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

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

Знать:

- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта;
- требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство .

Уметь:

- ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта;
- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения правовых норм в профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 38 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 30 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
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне	26	3	3	20	
2.	1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	8	1	1	6	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и	8	1	1	6	Опрос. Выполнение практических заданий

	организации деятельности физкультурно-спортивных организаций					
4.	1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	10	1	1	8	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	12	1	1	10	
6.	2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	7	0,5	0,5	6	Опрос. Выполнение практических заданий
7.	2.2. Субъекты образовательной деятельности	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	38	4	4	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне.

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

Лекции

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. Кодекс WADA. Запрещенный список.

Практические занятия

Нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Лекции

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

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

Практические занятия

Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Лекции

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

Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

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.

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.

Практические занятия

Нормативные акты Министерства спорта РФ. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Лекции

Образовательное право как отрасль права. Источники образовательного права.

Система образования в РФ. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования. Международное сотрудничество в сфере образования. Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности.

Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

Практические занятия

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 2.2. Субъекты образовательной деятельности.

Лекции

Лица, осуществляющие образовательную деятельность. Правовой статус педагогических работников. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

Практические занятия

Нормативно-правовое регулирование взаимоотношений субъектов образовательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение 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 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 спорт. 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

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. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

7. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: 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/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 или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.

2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (европейской, российской) федерации по виду спорта.

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

4. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной организации.

8. Нормативно-правовое регулирование антидопинговой деятельности.

9. Нормативно-правовое регулирование сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
3. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
4. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
5. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
6. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
7. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
8. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
9. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
10. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
11. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
12. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Примерный перечень вопросов и заданий для 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, ставшие (могущие стать) предметом рассмотрения спортивного арбитражного суда, и дать их содержательный анализ.
3. Подготовить сообщение о структуре и содержании устава международной (европейской) федерации по виду спорта (с учетом специализации) для выступления на семинарском занятии.
4. 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.
5. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух субъектов Российской Федерации; (б) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и закона о физической культуре и спорте одного из субъектов Российской Федерации.
6. Разработать проект устава некоммерческой физкультурно-спортивной организации, создаваемой в организационно-правовой форме, предложенной преподавателем.
7. 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.
8. С учетом вида спорта специализации выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях.
9. С учетом вида спорта специализации определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.
10. 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.

11. Составить перечень основных нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность в РФ.

12. Изучить пример трудового договора с педагогическим работником.

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

спорта.

20. Устав спортивной организации как основной нормативной документ.
21. Сущность и содержание спортивной хартии Европы.
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки: общая характеристика.
23. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика.
24. Олимпийская хартия: основные нормы и правила, регулирующие порядок проведения олимпийских игр.
25. Образовательное право как отрасль права.
26. Источники образовательного права.
27. Система образования в РФ.
28. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования.
29. Международное сотрудничество в сфере образования.
30. Управление системой образования.
31. Государственная регламентация образовательной деятельности.
32. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта
33. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
34. Правовой статус педагогических работников.
35. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников.
36. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
37. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 истории цивилизации, физической культуры, спорта и
олимпийского образования

Рабочая программа дисциплины

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, зав. кафедрой истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,
Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,
Леонтьева Любовь Сергеевна – ст. преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружение обучающихся историческими занятиями, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о закономерностях историко-культурного развития человека и общества, месте истории физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания, особенностях развития и современного состояния физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения;
- выработать умение самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу, объяснять причины и последствия возникновения и развития различных явлений в физической культуре и спорте
- сформировать навыки владения возможностью передавать и получать информацию по истории физической культуры и спорта, проявлять готовность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей знаний об истории физической культуры, спорта и Олимпийского движения.

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:

Введение в предмет.

Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Тема 2. История физической культуры и спорта России

Тема 3. История международного спортивного и Олимпийского движения.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

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:

- основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

- всеобщую историю физической культуры и спорта, историю физической культуры и спорта России,
- историю, современное состояние и проблемы международного спортивного и Олимпийского движения

Уметь:

- определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа, 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)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Введение в предмет	5	1	-	4	
2.	Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Тема 2. История физической культуры и спорта России	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
4.	Тема 3. История международного спортивного и Олимпийского движения	5	1	2	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	4	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Введение в предмет

Лекции

Предмет и задачи курса ИФК. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории физической культуры: историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФК с другими дисциплинами учебного плана. Методология и источники ИФК. Становление и развитие ИФК как учебной и научной

дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Периодизация, историография, источники ИФК, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира

Физическая культура и спорт в Средние века. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII - начало XX вв.). Физическая культура и спорт с начала 20-х годов до окончания II Мировой войны. Физическая культура и спорт в странах мира (вторая половина XX – начало XXI вв.).

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 2. История физической культуры и спорта России

Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века. Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века. Физическая культура и спорт с начала XX в. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. История международного спортивного и олимпийского движения

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX - начале XXI вв. Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Реформы МОК (1998-2016 гг.). Основные проблемы МСиОД на современном этапе.

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. 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.
- 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. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. - 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Спорт: Человек, 2017. - 432 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. – М.: Советский спорт, 2013. - 392 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

б) Дополнительная литература:

1. Томилин, К.Г. История физической культуры: учебное пособие / К.Г. Томилин; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 184 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/516433>
3. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры Олимпиад: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 749 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/541100>
4. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. О.В. Горбатов; Северо-Кавказский федеральный университет. – 2-е изд., доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 124 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для олимп. образования] / В.С. Родиченко, А.Т. Контанисов, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил. – Авт. указаны на с. 214. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704137>

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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: www.minsport.gov.ru

7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (МОК). – URL: www.ioc.org

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России (ОКР). – URL: <http://www.olympic.ru/>

9. Официальный сайт Центральной олимпийской академии (ЦОА). – URL: <http://coa.sportedu.ru/>

10. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама». – URL: <http://www.op-tours.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- Фильмы об истории Олимпийских игр, подготовленные Центральной олимпийской академией.

- Фильм «Если бы был жив Кубертен»

- Информационный CD-диск об Олимпийских играх.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности историко-культурологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке - середине XVII века.
5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
7. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX - начале XX века).
8. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I Мировой войны.
9. Физическая культура и спорт в странах мира между I и II Мировыми войнами.
10. Спортивные состязания в годы II Мировой войны.
11. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
12. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).
13. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Америки в 50-90-е годы.
14. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире.
15. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
16. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
17. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
18. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
19. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
20. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
21. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
22. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.
23. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
24. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
25. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
26. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
27. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
28. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).

29. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков. Ритуалы и традиции древних Олимпийских игр.
30. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
31. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
32. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
33. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
34. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
35. Причины выхода СССР из международного спортивного и олимпийского движения в 20-30-х гг.
36. Анализ Игр Олимпиад между первой и второй мировыми войнами.
37. Анализ Олимпийских зимних игр между первой и второй мировыми войнами.
38. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
39. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
40. Кризисные явления в олимпийском движении 70-80-х гг.
41. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
42. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).
43. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2017 гг.).
44. Выдающиеся чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1948-1992 гг.).
45. Современные Олимпийские игры (география стран-участниц, программа, расстановка сил, проблемы).
46. Анализ участия спортсменов России в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1994-2016 гг.).
47. Расстановка сил в мире в зимних олимпийских видах спорта к началу 2018 г.
48. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX – начала XXI веков.
49. Как развивается юношеский спорт в России на современном этапе.
50. Основные проблемы современного олимпийского движения.
51. Анализ современных региональных игр.
52. Олимпийское движение и технический прогресс (взаимосвязь и взаимообусловленность).
53. Члены МОК для России, их вклад в развитие идей олимпизма и отечественного спорта.
54. Участие спортсменов России в Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних играх в Сочи 2014 г.

Примерный перечень заданий для практической и самостоятельной работы

Практическое задание 1. Составить таблицу по развитию физической культуры в государствах Древнего Востока (Учебник ИФКиС глава 1, 2):

Государства Древнего Востока	Виды физических упражнений и игр	Основные черты физического воспитания	Виды состязаний	Теории возникновения физических упражнений и игр
1	2	3	4	5
Месопотамия Египет Индия				

Китай				
-------	--	--	--	--

Практическое задание 2. Составить таблицу по развитию физической культуры в Древней Греции и в Древнем Риме (Учебник ИФКиС Глава 2):

Государства-полисы	Виды физических упражнений и игр	Системы физического воспитания	Игры и состязания античной цивилизации	Примечание
1	2	3	4	5
Спарта Афины Древний Рим*				

* Раскрыть содержание трех периодов истории развития Древнего Рима: Царский, республиканский, императорский.

Практическое задание 3. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в регионах мира в Средние века (Учебник ИФКиС Глава 3):

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Основные труды гуманистов, ученых и мыслителей эпохи Возрождения	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5
Европа Азия Америка Африка				

Практическое задание 4. Составить таблицу гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время (Учебник ИФКиС Глава 4):

Название системы, основатели	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Формы проведения занятий	Общая оценка
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 5. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во I половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 5):

Страны мира	Основные особенности развития физической культуры и спорта	Наиболее популярные виды спорта	Развитие рабочего спорта	Новые методы физического воспитания	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6
Германия Италия Япония США Великобритания Франция					

Скандинавские страны и Финляндия Африканские страны Латинская Америка					
-----------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Практическое задание 6. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во II половине XX в. – начале XXI в. (Учебник ИФКиС Глава 6):

Регионы/ страны*	Спортивные организации	Наиболее популярные виды спорта	Крупнейшие нац. соревнования	Физическое воспитание в учебных заведениях	Достижения на Олимпийских играх	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Европа Азия Америка Африка Австралия и Океания						

* По одной стране из каждого региона

Практическое задание 7. Составить таблицу основных показателей развития ФКиС в России с Древнейших времен до конца XIX в. (Учебник ИФКиС Глава 7, 8, 9):

Физические упражнения и игры народов России с Древнейших времен до XVIII в.	Физическая культура и спорт в России с XVIII до конца XIX в.			
	Физ. воспитание в быту народов России и в быту дворянства	Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии	Наиболее популярные виды спорта и участие в олимпийском движении	Педагогическое и научные основы ФКиС
1	2	3	4	5

Практическое задание 8. Составить таблицу развития культуры и спорта в России в начале XX в. (1900-1917 гг.) (Учебник ИФКиС Глава 10):

Физическое воспитание в учебных заведениях	Основные труды ученых и педагогов в области ФКиС	Развитие спорта и участие в международных соревнованиях	Российская Империя в олимпийском движении: члены МОК, участие в Играх Олимпиад	Всероссийские Олимпиады 1913, 1914 гг.
1	2	3	4	5

Практическое задание 9. Составить таблицу основных показателей развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 11, 12, 13, 14)

	ФКиС в СССР в 1920-30 гг.	
--	----------------------------------	--

ФКиС в нашей стране с 1917 до начала 1920 гг.	I Всесоюзная Спартакиада 1928 г.	Комплекс ГТО, ЕВСК	Развитие советской школы спорта	ФКиС в годы Великой Отечественной войны
1	2	3	4	5

Практическое задание 10. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в СССР во II половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 15):

Особенности развития физической культуры и спорта	Основные показатели Спартакиад народов СССР	Развитие научных школ физической культуры и спорта	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений
1	2	3	4	5

Практическое задание 11. Составить таблицу показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (Учебник ИФКиС Глава 17)

Всероссийские соревнования	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений	Органы управления ФКиС, основные функции и задачи	
			Государственные организации	Общественные организации
1	2	3	4	5

Практическое задание 12. Составить таблицу показателей результатов выступлений спортсменов СССР и Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх с 1952 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 16, 18):

Год, номер, место проведения Игр*	Количество завоеванных наград (золото, серебро, бронза)	Чемпионы и герои (вид спорта и спортивная дисциплина)	Оценка выступления национальной команды	Примечание
1	2	3	4	5
СССР: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ 3. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____ 3. _____ РФ: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ Олимпийские зимние игры:				

1. _____				
2. _____				

Практическое задание 13. Составить таблицу показателей деятельности президентов Международного олимпийского комитета с 1896 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Президенты МОК	Годы правления	Основные направления деятельности	Олимпийские конгрессы	Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры	Общая оценка деятельности
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 14. Составить таблицу особенностей возникновения и развития международного олимпийского движения и основных показателей Игр Олимпиад за время их проведения (с 1896 по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Предпосылки возникновения МСиОД	№, дата, место проведения Игр Олимпиад *	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6

* Игры Олимпиад (с 1896 по настоящее время)

Практическое задание 15. Составить таблицу основных показателей Олимпийских зимних игр за время их проведения (с 1924 г. по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

№, дата, место проведения Олимпийских зимних игр*	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка	Примечание
1	2	3	4	5	6

* Олимпийские зимние игры (с 1924 по настоящее время)

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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. Предмет и задачи истории физической культуры. Методологические основы. Принципы, методы изучения. Периодизация.

2. Характеристика различных теорий происхождения физической культуры.

3. Основные этапы становления и развития физической культуры при первобытнообщинном строе.

4. Общая характеристика развития физической культуры в странах Древнего Востока.
5. Афинская и Спартанская системы физического воспитания.
6. Гимнастика и агонистика в древнегреческой системе физического воспитания.
7. Средства и методы физического воспитания в Древнем Риме. Место физических упражнений в цирковых зрелищах.
8. Система военно-физической подготовки феодалов. Организация рыцарских турниров.
9. Физическая культура в средневековых городах Западной Европы, её истоки, значение для становления и развития современного спорта.
10. Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов эпохи Возрождения. Ранние социалисты-утописты о физическом воспитании.
11. Развитие научных основ в области педагогики и естествознания на рубеже Средних веков и Нового времени как фундамент возникновения науки о физическом воспитании (У. Гарвей, А. Везалий, Парацельс, Леонардо да Винчи и др.)
12. Развитие представлений о роли физического воспитания в формировании личности в первый период Нового Времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталотци).
13. Предпосылки и причины возникновения национальных гимнастических систем физического воспитания.
14. Особенности развития физической культуры и спорта в государствах Азии, Америки, Африки в Средние века.
15. История создания и анализ основных положений немецкой национальной системы физического воспитания.
16. История создания и анализ основных положений Французской национальной системы физического воспитания.
17. История создания и анализ основных положений шведской национальной системы физического воспитания.
18. Отражение основных противоречий капитализма во второй период Нового времени в развитии теории и практики физической культуры.
19. Система гимнастики Жоржа Демени и её значение для дальнейшего развития теории и практики физической культуры.
20. Сокольское движение в Чехии и других славянских странах как форма национально-освободительной борьбы. Содержание и анализ Сокольской гимнастики.
21. Системы физической подготовки молодёжи накануне I Мировой войны (Жорж Эбер, Нильс Бук и др.)
22. Создание новых и модернизация старых систем гимнастики на рубеже XIX и XX веков (художественная, индивидуальная и др.)
23. Создание новых спортивных организаций во второй период Нового времени, их особенности.
24. Особенности развития физической культуры в зарубежных странах между I и II Мировыми войнами (Германия, Италия, Япония, Великобритания и др.)
25. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в социалистических странах после II Мировой войны.
26. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в развивающихся странах после II Мировой войны.
27. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в капиталистических странах после II Мировой войны (США, Великобритания, Скандинавские страны).
28. Создание новых международных спортивных объединений после II Мировой войны (СИЕПС, «Спорт для всех», Международная федерация университетского спорта и др.)

29. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
30. Самобытные формы физического воспитания у древних народов, проживавших на территории нашей страны.
31. Физическое воспитание в древних рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и Северного Причерноморья.
32. Физическое воспитание в Киевской Руси.
33. Русская национальная система военно-физической подготовки в XV – XIX в.в.
34. Влияние реформ Петра I на развитие физической культуры русского дворянства.
35. Военно-физическая подготовка русского войска в XV – XVII веках, создание основ русской национальной системы физической подготовки армии в XVII – XVIII в.в.
36. Физическая подготовка в русской армии и на флоте в XIX в.в.
37. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XIII - XIX в.в.
38. Физическое воспитание учащейся молодёжи России в начале XX века.
39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе (XI-XVII в.в.)
40. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания (И. Бецкой, В. Татищев, М. Ломоносов, Н. Новиков, А. Радищев и др.)
41. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева, значение трудов Н.И. Пирогова и И.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
42. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
43. Возникновение спортивного гимнастического движения в России во второй половине XIX века, образование рабочих спортивных организаций.
44. Исторические условия и особенности развития спортивно-гимнастического движения в России в период до 1917 года.
45. Участие спортсменов России в Международном спортивном и олимпийском движении (до 1917 года).
46. Российские Олимпиады, их место и роль в развитии олимпийского и спортивного движения России.
47. Анализ развития спорта и первые международные связи спортсменов России.
48. Влияние Октябрьской социалистической революции на развитие физической культуры трудящихся нашей страны.
49. Особенности развития физической культуры и спорта в Советской России в 1920 – 1925 г.г.
50. Переход на новые формы организации физкультурной работы после окончания Гражданской войны.
51. Становление и развитие научных основ советской физической культуры.
52. Особенности развития советской физической культуры и спорта в 1920-1930 (Постановления партии и правительства 1925, 1929 г.г., их роль в развитии физической культуры и спорта).
53. Организация и проведение Всесоюзной Спартакиады 1928 года. Её значение для дальнейшего развития физкультурного движения.
54. Причины разработки и введения Всесоюзного комплекса ГТО, его значение для развития советской физической культуры, дальнейшее совершенствование.
55. Организационное укрепление физкультурного движения в 1936 году. Создание государственных и общественных органов управления.
56. Советская физическая культура в годы отечественной войны 1941-1945 гг. Примеры мужества и героизма советских спортсменов на фронтах Великой отечественной войны.

57. Физкультурно-спортивная работа в тылу страны в годы Великой отечественной войны 1941-1945 г.г.
58. Основные задачи советского физкультурного движения в первые послевоенные годы, восстановление массового физкультурного движения. Содержание Постановления ЦК ВКПб о физической культуре 1948 года, его значение для развития советской физической культуры.
59. Вступление СССР в международное олимпийское движение. Выступление советских спортсменов на Играх Олимпиады 1952 года, анализ результатов.
60. Выход советских спортсменов на международную арену в послевоенные годы (1945-1952 г.г.).
61. Спартакиады народов СССР, порядок организации и проведения. Их значение для развития физической культуры и спорта.
62. Основные направления развития советской физической культуры в 1949 – 1959 гг.
63. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1960-1980 гг.).
64. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1970-1989 г.г.).
65. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1980-1985 г.г.).
66. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1985-1991 г.г.).
67. Создание государственных и общественных органов управления развитием физической культуры и спорта в Российской Федерации.
68. Дебют спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх.
69. Участие Российской Федерации в Международном спортивном движении на современном этапе.
70. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе.
71. Роль и место государственных и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта на современном этапе (2001-2016 г.г.).
72. Олимпийские игры Древней Греции: мифы, предположения и реальность.
73. Олимпийские игры Древней Греции: место проведения, программа, участники, зрители, победители, их чествование.
74. Олимпийские игры Древней Греции: вклад полиса Элида в развитие Олимпийский традиций. Социально-политическое значение.
75. Олимпийские игры Древней Греции: причины прекращения, преемственность традиций древних и современных Игр.
76. Исторические предпосылки и причины возникновения и развития международного олимпийского движения.
77. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.
78. Первый Олимпийский Конгресс. Игры I Олимпиады современности.
79. Олимпийская Хартия, её содержание и значение для развития международного олимпийского движения.
80. Олимпийские Конгрессы и проблемы современного олимпийского движения.
81. Возникновение и развитие международного олимпийского движения 1896 - 1912 гг. (от Афин до Стокгольма).
82. Развитие международного олимпийского движения между I и II Мировыми войнами. Влияние международной обстановки на олимпийское движение.
83. Особенности подготовки и проведения Игр XI Олимпиады в Берлине в 1936 году.
84. Содержание и развитие олимпийской символики и атрибутики.
85. Развитие международного студенческого спортивного движения.
86. Международное студенческое спортивное движения: участие в нём спортсменов СССР, СНГ, РФ.

87. Участие спортсменов РФ в паралимпийском движении, Специальных Олимпиадах, Сурдлимпийских играх.
88. Основные проблемы современного Международного спортивного и олимпийского движения.
89. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр во второй половине XX в.
90. Развитие Международного Олимпийского движения во второй половине XX века.
91. Особенности развития международного олимпийского движения в период с 1992 года по настоящее время.
92. История возникновения и развития Игр Доброй воли.
93. Условия подготовки и проведения Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.
94. Анализ участия советских спортсменов в Играх Олимпиад в период 1956 – 1988 гг.
95. Анализ участия советских спортсменов в Олимпийских зимних играх в период 1956- 1988 гг.
96. Изменения в олимпийском движении и в организации Олимпийских игр в начале 90-х гг. XX века. Анализ результатов Игр в Альбервилле-92 и Барселоне-92.
97. Анализ итогов Игр Олимпиад в период 1996-2016 гг.
98. Анализ результатов Олимпийских зимних игр в период 1994- 2014 гг.
99. Характеристика Паралимпийских и других международных состязаниях людей с ограниченными возможностями.
100. Влияние политических и идеологических факторов на олимпийское движение во второй половине XX века, начале XXI века.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 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
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду 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 разделы:

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

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

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

Раздел 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
 - 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;
 - 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;
- Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки 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;
- 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):

- Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания)
- Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий
 - Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
 - Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
 - Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
 - 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:

- 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;
- Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач 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):

- Разработка 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);
- Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- 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.

Общекультурные компетенции

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений

теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Знать

- положения теории физической культуры теории спорта;
- 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):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- навыками разработки программ спортивной подготовки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 102 часа, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 48 часов, 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)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	8	4	2	2	Опрос
2.	Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе.	2	1	-	1	
3.	Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.	1	1	-	-	
4.	Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе	2	1	-	1	
5.	Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе.	3	1	2	-	
6.	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	26	6	2	18	Опрос

7.	Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.	6	2	-	4	
8.	Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	5	1	-	4	
9.	Тема 2.3. Принципы физического воспитания.	5	1	-	4	
10.	Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании	3	1	-	2	
11.	Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании	7	1	2	4	
12.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	8	2	2	4	Опрос
13.	Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.	3	1	-	2	
14.	Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.	5	1	2	2	
15.	Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	20	4	10	6	Опрос
16.	Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей	5	1	2	2	
17.	Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.	4	1	2	1	
18.	Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.	4	1	2	1	
19.	Тема 4.4. Основы воспитания двигательного-координационных способностей.	4	1	2	1	
20.	Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.	3	-	2	1	
21.	Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.	16	-	8	8	Опрос
22.	Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.	3	-	2	1	

23.	Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.	3	-	2	1	
24.	Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.	4	-	2	2	
25.	Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.	3	-	1	2	
26.	Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	3	-	1	2	
27.	Раздел 6. Теория и методика спорта.	22	2	10	10	Опрос
28.	Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.	5	1	2	2	
29.	Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.	5	1	2	2	
30.	Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки	4	-	2	2	
31.	Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.	4	-	2	2	
32.	Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	4	-	2	2	
33.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	экзамен
	Всего	102	18	36	48	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры.

Цель и задачи, решаемые физической культурой в обществе.

Лекции

Определение и соотношение понятий «культура», «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование», «физическое совершенство», «спорт». Цель физического воспитания. Задачи физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.

Лекции

Понятие отечественной системы физического воспитания. Идеиные основы системы физического воспитания (учения, цель, задачи, принципы). Научно-методические основы

системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания (общеподготовительное, специально-подготовительное направления). Организационные основы системы физического воспитания. Формы организации, управления и руководства в физическом воспитании.

Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе.

Лекции

Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры и особенности их реализации в обществе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе.

Лекции

Базовая физическая культура. Дошкольная и школьная базовая разновидности. Базово-продолжающая физическая культура. Спорт. Спортивные движения. Общедоступный спорт. Спорт высших достижений. Профессионально-прикладная физическая культура. Специально-подготовительная разновидность и производственная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечебная и профилактико-реабилитационная разновидности физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Рекреативная разновидность физической культуры. Гигиеническая физическая культура.

Практические занятия

Направления и формы использования физической культуры в обществе.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.

Лекции

Физические упражнения как основные средства физической культуры. Отличия физических упражнений от других двигательных действий. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений. Классификация физических упражнений по различным признакам. Естественно средовые и гигиенические факторы физической культуры. Техника физических упражнений. Основы, детали и определяющее звено техники. Характеристики техники физических упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Лекции

Нагрузка и отдых как основные компоненты специфических методов физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика и назначение. Методы строго регламентированного упражнения для обучения двигательным действиям. Методы строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы физического воспитания. Методы словесного и наглядного воздействия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания.

Лекции

Общеметодические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип цикличности; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании.*Лекции*

Урочные формы занятий в физическом воспитании, их характеристика и назначение. Урок физической культуры, назначение и содержание каждой из его частей. Постановка и решение задач на уроке физической культуры. Способы организации занимающихся на уроке физической культуры. Общая и моторная плотность урока. Неурочные формы организации занятий. Особенности использования малых и крупных форм занятий, их характеристики. Соревновательная форма организации занятий.

Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании.*Лекции*

Особенности видов и операций перспективного, годового, этапного и оперативно-текущего планирования. Виды и документы планирования. Особенности разработки годового плана-графика, плана на четверть, триместр, семестр, плана-конспекта отдельного занятия. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Назначение и реализация предварительного и итогового контроля.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и планов-конспектов занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.**Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.***Лекции*

Понятие двигательного умения и навыка, их основные признаки. Готовность к обучению двигательному действию, ее виды. Фазы формирования условных рефлексов, физиологические основы обучения двигательным действиям. Ориентировочная часть процесса обучения и ее сущность. Исполнительная и контрольно-корректировочная части обучения. Перенос двигательных навыков, его виды.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.*Лекции*

Этапы обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивание двигательного действия, его цель, задачи, использование средств и методов. Ошибки, возникающие в процессе обучения двигательному действию, их причины и способы устранения. Этап

углубленного разучивания двигательного действия, цель, задачи, основные средства и методы. Этап результирующей отработки двигательного действия и его дальнейшего совершенствования. Его цель, задачи, присущие ему средства и методы обучения.

Практические занятия

Этапы обучения, их цели, задачи, методы и средства.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей.

Лекции

Определения понятия физические качества и двигательные способности. Понятие воспитания физических качеств и способностей. Определение понятия "быстрота". Элементарные формы проявления быстроты. Комплексные формы проявления быстроты. Факторы, определяющие скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методические особенности воспитания быстроты простой и сложной двигательной реакции, одиночного движения, частоты движений, быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях. Определение уровня развития скоростных способностей.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.

Лекции

Определение понятия "сила" и "силовые способности". Виды силовых способностей. Факторы, определяющие силовые способности человека. Группы средств для воспитания силовых способностей. Методы воспитания силовых способностей при использовании упражнений с внешним отягощением. Методы, используемые для воспитания собственно силовых способностей. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Контрольные упражнения для выявления уровня развития силовых способностей. Определение понятий "осанка", "рациональная осанка", "оперативная осанка". Признаки рациональной осанки. Виды и причины нарушений осанки. Использование физических упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки. Особенности применения силовых упражнений для наращивания мышечной массы.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.

Лекции

Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специальной выносливости в

избранном виде деятельности. Использование дополнительных факторов среды для воздействия на выносливость. Критерии и способы оценки выносливости.

Практические занятия

Средства и методы воспитания выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Основы воспитания двигательно-координационных способностей.

Лекции

Определение понятия «ловкость». Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способность преодолевать излишнюю нерациональную мышечную напряженность, скованность. Способность сохранять устойчивое положение. Факторы, определяющие двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений для воспитания различных видов двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Средства воспитания чувства пространства и пространственной точности движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки двигательно-координационных способностей.

Практические занятия

Средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.

Практические занятия

Определение понятия «гибкость». Виды гибкости. Значение гибкости для различных видов двигательной деятельности человека. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства, содействующие развитию гибкости. Методические условия использования средств воспитания гибкости. Способы оценки уровня развития гибкости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.

Практические занятия

Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий с детьми раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.

Практические занятия

Возрастные особенности физического развития в школьном возрасте. Формы организации занятий в школьном возрасте. Задачи физического воспитания в школьном возрасте. Средства и методы физического воспитания в школьном возрасте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.*Практические занятия*

Задачи физического воспитания студенческой молодежи. Учебные отделения вуза. Формы организации занятий студенческой молодежи. Средства и методы физического воспитания студенческой молодежи.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.*Практические занятия*

Задачи физического воспитания в период трудовой деятельности. Формы физической культуры для лиц зрелого возраста. Особенности выбора средств и методов для решения частных задач физического воспитания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.*Практические занятия*

Возрастные особенности физического развития в пожилом и старшем возрасте. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Средства и методы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 6. Теория и методика спорта.**Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.***Лекции*

Понятийный аппарат и предмет теории спорта. Определение понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка» «спортивная подготовка», «вид спорта», «спортивная дисциплина». Классификации видов спорта по разным признакам. Социальные функции спорта. Направления спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт, его особенности. Спорт высших достижений – супердостиженческий и коммерческий. Соотношение понятий «спортивный результат» и «спортивное достижение». Динамика развития индивидуальных спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции их развития и определяющие их факторы.

Практические занятия

Направления спортивного движения в обществе. Тенденции развития спортивных достижений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.*Лекции*

Система подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства спортивной тренировки и их классификация. Методы спортивной тренировки и их классификация. Принципы построения спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена, средства и методы. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта. Психическая подготовка спортсмена.

Практические занятия

Средства спортивной тренировки.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки.

Практические занятия

Соотношение понятий «спортивные соревнования» и «система спортивных соревнований». Классификации соревнований по различным подходам. Роль и функции соревнований в подготовке спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.

Практические занятия

Спортивная форма, её критерии и закономерности развития. Структура спортивной тренировки. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их типы и обуславливающие их факторы. Особенности построения тренировочных занятий. Особенности построения микроциклов тренировки. Особенности построения мезоциклов тренировки. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности. Технология многолетнего планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Практические занятия

Подготовка спортсменов как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов. Особенности спортивной тренировки на этапе начальной подготовки. Спортивная подготовка на тренировочном этапе. Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Виды и этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) как основополагающий документ реализации подготовки спортсмена. Требования ФССП, его основные разделы. Методические рекомендации к разработке ФССП.

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

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руcont» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: 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.

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, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное движение».
2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Функции физической культуры в обществе (общие и специальные).
5. Основные формы физической культуры в обществе.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.
7. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
8. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
9. Классификация физических упражнений.
10. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
12. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).
13. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
14. Представление о системе принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры (общесоциальные, методические, специфические).
15. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
16. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
17. Характеристика двигательных умений и навыков.
18. Основы теории обучения двигательным действиям.
19. Характеристика этапов процесса обучения: (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап результирующей отработки действия).
20. Основы воспитания физических качеств и способностей:
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - выносливости (общей и специальной);
 - двигательно-координационных способностей
 - гибкости.
21. Основы методики воздействия на осанку и свойства телосложения.
22. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
23. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями (малых, крупных, соревновательных).
24. Структура урока в физическом воспитании и факторы ее определяющие.
25. Планирование и контроль в физическом воспитании:
 - перспективное, этапное, краткосрочное планирование,
 - предварительный, этапный, оперативный, текущий, итоговый контроль.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
27. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности)
28. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

29. Определение понятий: «Спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта».

30. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

31. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.)

32. Направления спортивного движения в обществе.

33. Тенденции развития современного спорта.

34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.

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

36. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий.

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

38. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

39. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.

40. Средства спортивной тренировки и их классификация.

41. Методы спортивной тренировки и их классификация.

42. Специальные принципы построения подготовки спортсменов.

- направленность к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации;

- единство общей и специальной подготовки спортсменов;

- непрерывность тренировочного процесса;

- взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;

- волнообразность динамики нагрузок,

- соревновательно ориентированная цикличность подготовки спортсменов.

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

44. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.

45. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их разновидности и факторы их обуславливающие:

- тренировочных занятий,

- малых циклов (микроциклов),

- средних циклов (мезоциклов).

46. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности.

47. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.

48. Спортивная ориентация и отбор в спорте.

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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.

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

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

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. Внетренировочные 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.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины 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.

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
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел 1

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»

Раздел 2

Мирзоев О.М. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики РУС «ГЦОЛИФК»

Раздел 3

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»

Раздел 4

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:

Булакина Л.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 «Тренер-преподаватель по избранному виду 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:

Раздел 1. Гимнастика.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Спортивные игры

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, 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):

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

- Формирование групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп

- Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания)

- Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям

- Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий

- Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря

- Контролирование 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;

- Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке;

- Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;

- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;

- Проведение анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;

- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;

- Консультирование спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;

- Подготовка 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):

- Разработка 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);
- Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирование готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечение 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.

Общекультурные 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 - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 48 часов, самостоятельная работа - 24 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Гимнастика	22	4	12	6	
1.1.	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	2	2	-	-	
1.2.	Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
1.3.	Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.4.	Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.5.	Тема 1.5. Акробатические упражнения	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.6.	Тема 1.6. Упражнения с предметами	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.7.	Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.8.	Тема 1.8. Структура урока	3	-	2	1	Выполнение практического задания
2.	Раздел II. Легкая атлетика	22	4	12	6	
2.1.	Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (российской империи) и Российской Федерации.	3	1	2	-	Опрос
2.2.	Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.	5	1	2	2	Опрос
2.3.	Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.	7	1	4	2	Опрос

						Выполнение практического задания
2.4.	Тема 2.4. Развитие физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.	7	1	4	2	Опрос
3.	Раздел III. Плавание	22	4	12	6	
3.1.	Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.	2	1	-	-	
3.2.	Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.	5	1	2	2	Выполнение практического задания
3.3.	Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	5	1	2	-	Опрос
3.4.	Тема 3.4. Прикладное плавание.	5	-	4	2	Выполнение практического задания
3.5.	Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.	3	1	2	-	Опрос
3.6.	Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания	2	-	2	2	Опрос. Выполнение практического задания
4.	Раздел IV. Спортивные игры	22	4	12	6	
4.1.	Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.2.	Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос
4.3.	Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.4.	Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос. Выполнение практического задания
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	ИТОГО	88	16	48	24	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания

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.

Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.

Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.

Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.

Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, раздельный. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.

Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.

Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений

Лекции

Значение терминологии. Понятие «термин» в гимнастике. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами. Графическое изображение упражнений.

Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений

Практические занятия

Основные понятия; строй, шеренга, колонна, дистанция, фланга, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты.

Классификация строевых упражнений. Расчет по порядку, по заданию. Повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом). Построения и перестроения: в одну шеренгу и колонну по одному, в две шеренги и колонны по два, из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две шеренги и обратно, и др.

Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, шагом и бегом в движении на заданную дистанцию и интервал. Характеристика разновидностей передвижений: переход с ходьбы на бег и наоборот, изменение темпа ходьбы и длины шага. Движение по кругу, «противоходом», «змейкой», по диагонали. Порядок действий преподавателя при проведении при проведении строевых упражнений: показ, подсказка, применение ориентиров, вербальные и невербальные методы управления группой.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практические занятия

Основные виды ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, выпадами, скрестными шагами, острый шаг, мягкий шаг и др. Разновидности бега: обычный, сгибая ноги вперед, назад, с прямыми ногами, высоко поднимая колени, с изменением направления, с различными движениями руками, перекрестная ходьба и др.

Простейшие виды подскоков, скачков и прыжков: на двух, на одной, со сменой ног и др.

Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Последовательные, одноименные, разноименные движения частями тела. Статические и маховые (баллистические) движения. Сочетание движений прямыми и согнутыми руками, по дуге, по кругу.

Общеразвивающие упражнения на силу для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа, в упорах и др.

Кондиционная гимнастика. Упражнения на силу для различных мышц групп: подбор упражнений, дозировка, оказание помощи и страховки.

Упражнения на гибкость: статические и динамические упражнения. Стретчинг как важнейшая часть применяемых средств. Виды стретчинга и их использование в фитнесе. Упражнения стретчинга на различные группы мышц (перечислить и графически изобразить). Правила применения упражнений стретчинга в занятиях: чередование упражнений, время удержаний. Техника упражнений стретчинга.

Суставная гимнастика для свода стопы, дистальных отделов пальцев ног, передней части стопы, передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени, ахиллово сухожилия и задней нижней части ноги, икроножной мышцы и ахиллово сухожилия, четырехглавых мышц бедра, подколенного сухожилия, приводящих мышц, сгибателей бедра, ягодиц и бедра, ягодиц, бедра и туловища, мышц живота и сгибателей бедра, поясницы, латеральной части туловища, верхней части спины, мышц шеи, грудных мышц, передней части плеча, латеральной части плеча, двуглавой мышцы, трехглавой мышцы, мышц предплечья и др. Упражнения на равновесие, тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на координацию движений: сочетание движений для рук и ног в различном темпе, ритме, направлении. Различные методы обучения гимнастическим упражнениям: по показу, по рассказу. Физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.5. Акробатические упражнения

Практические занятия

Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки в группировке.

Перекаты: вперед, назад, в стороны, со стойки на лопатках, круговой перекат в седое ноги врозь с согнутыми, прямыми ногами и др.

Кувырки: вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках, из седа.

Стойки и упоры: на ногах, на лопатках, на голове и руках, на руках, простейшие упоры.

Мост: с опорой на стопы и лопатки, мост с опорой на руки из положения лежа на спине, встать с моста с поворотом в упор присев.

Парные упражнения: упражнения на силу и гибкость в партере, вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой руками нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине, кувырок вдвоем вперед и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.6. Упражнения с предметами

Практические занятия

Упражнения с гимнастической палкой: стоя сгибание-разгибание рук, удерживая палку хватом снизу, сверху, в смешанном хвате; стоя в положении палка за головой в широком хвате приседания, наклоны вперед с прямой спиной, повороты туловища, наклоны в стороны; стоя в положении палка впереди на груди разгибание-сгибание рук вверх, наклоны в стороны с одновременным разгибание-сгибание рук вверх; вращение палки впереди туловища одной рукой, с передачей из руки в руку; балансировка палки в вертикальном положении на ладони правой, левой руки; лежа на спине сгибание-разгибание рук вперед (вверх) с подъемом туловища (кранч), то же с поворотом туловища: наклоны вперед в седе с согнутыми, прямыми ногами, палка вперед; лежа на животе, палка за головой в широком хвате, прогнуться назад, то же разгибая руки, то же с поворотом туловища и др.

Упражнения с гантелями: в положении стоя упражнения для мышц шеи (наклоны вперед, назад, в стороны, в промежуточных направлениях, повороты направо, налево, повороты с подниманием подбородка в конечной фазе движения; круговые движения головой, движения по дуге); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание в локтевых суставах, круговые движения предплечьями; малые и большие круги руками вперед и назад; пронация в плечевых суставах, поднимание-опускание плеч одновременные, поочередные; скрестные движения рук и др.

Упражнения с экспандерами: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таз, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Упражнения с короткой скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах с вращением вперед, назад; с промежуточным движением; другие разновидности подскоков на двух ногах (слалом, твист и т.п.); скачки с вращением скрещенной скакалки; прыжки с поворотами; скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге. Наклоны вперед, в стороны, назад, выкруты со сложенной скакалкой. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой: техника и методика обучения прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через вращающую скакалку. Основные прыжки, скачки и подскоки с двумя скакалками.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах

Практические занятия

Упражнения на гимнастической скамейке: обычная ходьба, бег, приставные шаги, проползание на животе, на спине, ходьба в приседе, ходьба на полупальцах вперед, назад, боком; упражнения в упорах, в смещенных упорах, отжимание, наклоны, равновесия; подскоки на скамейку со скамейки и др.

Упражнения с гимнастической скамейкой (выполняются группой): подъемы, переносы над головой, переносы скамейки в горизонтальной плоскости.

Упражнения, используя гимнастическую стенку: висы, разновидности лазаний (вертикальные, горизонтальные), приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, упражнения для рук (подтягивание, отжимание и др.). Эстафеты, преодоление препятствий, используя гимнастическую скамейку и стенку.

Упражнения на снарядах: простейшие висы на перекладине, брусках, перехваты в висе; размахивания в висах; простейшие упоры, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 1.8. Структура урока*Практические занятия*

Характеристика различных типов уроков, применяемых в гимнастике. Вводная часть и ее содержание. Характеристика подготовительной части. Цели и задачи, решаемые в подготовительной части урока. Характеристика основной части. Цели и задачи, решаемые в основной части урока. Заключительная часть урока. Особенности проведения урока с различным контингентом.

Выполнение практического задания «Написание конспекта урока».

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

Раздел 2. Легкая атлетика**Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (Российской империи) и Российской Федерации***Лекции*

История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Лёгкая атлетика в Российской империи. Кружки любителей бега, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы (периоды) развития отечественной лёгкой атлетики. Участие в крупных международных соревнованиях. Олимпийские игры.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние лёгкой атлетики.

Практические занятия

Современное состояние легкоатлетического спорта в мире, Европе и Российской Федерации (изучение материалов по теме). Тенденции дальнейшего развития лёгкой атлетики.

Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.*Лекция*

Определение лёгкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Бег, прыжки, метания, многоборья, ходьба. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Проводимые соревнования (в помещении и на стадионе) под эгидой ВФЛА, ЕА и IAAF.

Практические занятия

Характеристика и разновидность соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить аспекты становления и развития легкоатлетического спорта. Изучить содержание, классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений. Проанализировать варианты распределения легкоатлетических упражнений по различным группам. Самостоятельно ознакомиться с программой дисциплины «Теория и методика лёгкой атлетики», требованиями, предъявляемыми слушателям в процессе обучения. Подготовиться к устному опросу.

Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений*Лекции*

Понятие о технике легкоатлетических упражнений - бега, прыжков, метаний и ходьбы. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Сходство и различия в технике.

Практические занятия

Основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полёта. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Дыхание. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.

Основы техники прыжков. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания. Приземление в различных прыжках. Динамические нагрузки. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках

Основы техники метаний. Виды метаний. Дальность полёта и факторы, её определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц. Тенденции развития техники метаний.

Самостоятельная работа

Изучить и дать анализ технике основных легкоатлетических упражнений. Определить кинематические и динамические показатели, характеризующие технику выполнения легкоатлетических упражнений. Провести анализ кинограмм сильнейших легкоатлетов. Подготовиться к опросу по данной теме.

Тема 2.4. Развития физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений, в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП

Лекции

Общие понятия о физических качествах и способностях в спорте. Развитие физических качеств и способностей, в зависимости от возраста и пола.

Сила и её проявление в различных видах легкой атлетики. Сила, абсолютная и относительная. Методы развития силы средствами легкоатлетических упражнений. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.

Качество быстроты, её виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. Методы развития быстроты.

Определение выносливости и её проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы развития выносливости в различных видах легкой атлетики. Методы развития выносливости в беговых видах. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов.

Определение гибкости и её проявление в видах лёгкой атлетики. Методика развития гибкости. Место упражнений «на гибкость» в тренировочном занятии.

Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации. Значение этих качеств для достижения успеха в видах легкой атлетики. Место упражнений для развития ловкости и координации в уроке. Развитие ловкости и координации в детском возрасте.

Понятие о физических способностях. Скоростно-силовые, скоростные. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка.

Тесты, характеризующие физические качества и способности. Их предназначение. Оценка, с помощью тестов, ОФП и СФП. Примерные контрольно-нормативные цифры, в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Практические занятия

Составление комплексов упражнений на развитие различных качеств и способностей. Написание конспекта урока.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

Раздел III. Плавание

Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Лекции

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.

Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.

Лекции

Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений). Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.

Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений. Вариативность техники. Техника выполнения стартов и поворотов. Анализ и оценка техники плавания.

Практические занятия

Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Лекции

Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания). Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.

Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.

Практические занятия

Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.

Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный). Совершенствование техники плавания (с целью

увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.

Подготовка к урокам и написание конспектов уроков. Проведение уроков начального обучения плаванию. 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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.4. Прикладное плавание.

Практические занятия

Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию. Статистические данные об утоплениях. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).

Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.

Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.

Освоение техники ныряния в длину и глубину. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.

Совершенствование приемов спасания тонущего. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих. Правила поведения при возникновении судорог при плавании. Способы отдыха на воде.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.

Лекции

Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.

Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.

Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

Практические занятия

Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания.

Практические занятия

Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Раздел IV. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние баскетбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий баскетболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов баскетбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.

Правила игры в баскетбол и их эволюция. Упрощенные правила игры.

Общая характеристика техники баскетбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Характеристика технических приемов нападения и защиты. Особенности обучения нападению: владению мячом и передвижению. Особенности обучения технике защиты: овладение мячом, и передвижения в баскетболе.

Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в баскетбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности баскетболистов и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по баскетболу. Правила поведения для занимающихся. 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.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов баскетбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передача мяча на месте и в движении; бросок мяча со средней дистанции; ведение мяча с броском в корзину из-под щита; штрафные броски.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими баскетболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Принципы, формы и организация занятий по массовому баскетболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние волейбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий волейболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов волейбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.

Правила игры в волейбол и их эволюция.

Общая характеристика техники волейбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Анализ выполнения технических приемов современной игры: подачи, передач, нападающих ударов, приема мяча, блока. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Особенности технических приемов при их тактической реализации.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в волейбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и обороне. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности волейболиста и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по волейболу. Правила поведения для занимающихся. Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами волейбола. Методика обучения технике выполнения основных элементов в волейболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов волейбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передачи верхние двумя руками в парах; передачи снизу двумя руками в парах; подача прямая верхняя; подачи нижние (по выбору); нападающий удар (прямой).

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими волейболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в волейбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому волейболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Изучение рекомендованной литературы. Конспектирование материалов учебных занятий. 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.
- 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

По разделу I. Гимнастика

а) Основная литература:

1. 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>.

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>

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. 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>.

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных,
- и
- н
- ф
- о
- р
- ф
- и
- ц
- Ю
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
4. О
5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6.
7. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу II. Легкая атлетика

а) Основная литература:

1. 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:

2. 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,

3. 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:

б) Дополнительная литература

1. 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.

2. 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=>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). – URL:
5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу III. Плавание

а) *Основная литература:*

1. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 / ред. В.Н. Платонов; пер. И.
2. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 / ред. В.Н. Платонов. – М.:
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для

б) *Дополнительная литература:*

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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,
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
4. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания (ВФП). – URL:

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6.
7. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу 4. Спортивные игры

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. 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>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 344 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

б) Дополнительная литература:

1. 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>
2. 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>
3. 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 К
4. 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>
5. 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>
6. 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>.

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:
4. Официальный сайт Российской федерации баскетбола (РФБ). – URL: <http://www.russiabasket.ru>
- Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ). – URL: <http://www.volley.ru>
- «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- 7.
8. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» - 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;
- гимнастический зал;
- легкоатлетический манеж;
- плавательные бассейны длиной 25м и 50м;
- спортивные залы (баскетбольный и волейбольный).

Технические средства обучения:

- секундомеры.
- комплект стандартных гимнастических снарядов,
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные и др.,
- легкоатлетический инвентарь и оборудование;
- плавательные доски, круги, шесты,
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)
- скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)
- гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)
- резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления
- корзины для мячей;
- макеты баскетбольной и волейбольной площадки для занятий по тактике

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, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы по разделу I. Гимнастика

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.
3. Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика.
4. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика.

5. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.
6. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная.
7. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.
8. Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.
9. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, раздельный.
10. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный.
11. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки.
12. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.
13. Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития.
14. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части.
15. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.
16. Значение терминологии.
17. Понятие «термин» в гимнастике.
18. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов.
19. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами.
20. Графическое изображение упражнений.

Перечень заданий для практической работы

1. Выполнение комбинаций упражнений
- Строевые упражнения и передвижения

Учебно-зачетная комбинация – построение группы в одну шеренгу – передвижение по кругу – перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять) налево – остановка группы – размыкание – смыкание – обратное перестроение в колонну по одному

Оценка выполнения

«5» - Команды выполняются уверенно

«4» - В целом уверенное подача команд

«3» - Подача команд и подсчет с явными ошибками

«2» - Нарушение правильности подач команд, неправильный подсчет, перестроение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность перестроений или пропущен один из них.

- Общеразвивающие упражнения (способом по показу).

Учебно-зачетная комбинация – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон вправо, руки вверх - стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон влево - стойка ноги врозь, руки на пояс – приседание – встать - руки вперед – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – выпрямиться – прыжки ноги вместе - ноги врозь с различными движениями руками

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

- Акробатические упражнения

Учебно-зачетная комбинация - стойка ноги врозь – кувырком вперед стойка на лопатках – перекат в упор присев – кувырок назад - встать – переворот боком.

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

- Упражнения с предметами – составление и демонстрация комбинаций на 8-16 счетов с различными предметами (скакалкой, гимнастическая палка, гантели, эспандер).

Оценка выполнения

«5» - Комбинация составлена логично. Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом хорошо составленная комбинация, уверенное выполнение упражнений без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов.

«3» - Отсутствие четкой логики при составлении комбинации, выполнение упражнений с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Отсутствие логики при разработке комбинации, нарушение общего порядка выполнения упражнений; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, комбинация начата, но не доведена до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

2. Написание конспектов уроков.

по разделу II. Легкая атлетика

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Исторические аспекты становления и развития легкоатлетического спорта в Российской империи, СССР, Российской Федерации.

2. Исторические аспекты становления и развития одной из легкоатлетических дисциплин в Российской империи, СССР, Российской Федерации.

3. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

4. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира (избранная легкоатлетическая дисциплина).

5. Классификация легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).

6. Легкоатлетические соревнования, проводимые под эгидой международной, европейской ассоциаций и всероссийской федерации.

7. Основы техники и методики обучения легкоатлетических дисциплин (избранный вид лёгкой атлетики).

6. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей легкоатлетическими средствами в избранном виде спорта.

Перечень заданий для практической работы

1. Демонстрация выполнения упражнений.
2. Написание конспектов уроков.

по разделу III. Плавание

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Основные нормы и правила поведения в бассейне.
2. Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию.
3. Статистические данные об утоплениях.
4. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).
5. Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств.
6. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего.
7. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу.
8. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна.
9. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Перечень заданий для практической работы

1. Техника спортивных способов плавания.

Тестирование уровня освоения программы слушателями по теме «Техника спортивных способов плавания»

Техника спортивных способов плавания:

- оценка техники способа кроль на груди;
- оценка техники способа кроль на спине;
- оценка техники способа брасс;
- оценка техники способа баттерфляй (дельфин).

Техническая подготовленность по отдельным способам плавания оценивается с использованием следующих критериев:

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; продвижение вперед от гребков руками эффективно; ноги выполняют движения правильно; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные).

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании – при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности.

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное.

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

2. Прикладное плавание:

- оценка техника плавания способом на боку;
- ныряние в длину (25м – «5»; 20м – «4»; 15м – «3»);
- транспортировка тонущего на дистанции 50м любым прикладным способом с эффективным, быстрым продвижением и вынос его на бортик – «5»; использование других вариантов техники плавания с низкой скоростью продвижения – «4»; транспортировка любым способом плавания с малоэффективным продвижением – «3».

3. Написание конспекта урока.

по разделу IV. Спортивные игры

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Становление и развитие баскетбола.
2. История развития баскетбола в России»
3. Массовые соревнования по баскетболу: организация и особенности проведения».
4. Особенности методики судейства массовых соревнований по баскетболу.
5. Развитие волейбола с 1896 года до наших дней.
6. История развития волейбола в России.
7. Массовые соревнования по волейболу: организация и особенности проведения.
8. Особенности методики судейства массовых соревнований по волейболу.

Перечень заданий для практической работы

1. Нормативы по технической подготовке (баскетбол):
 - Передача мяча на месте и в движении.
 - Бросок мяча со средней дистанции.
 - Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.
 - Штрафные броски.
2. Нормативы по технической подготовке (волейбол):
 - Передачи верхние двумя руками в парах.
 - Передачи снизу двумя руками в парах.
 - Подача прямая верхняя.
 - Подачи нижние (по выбору).
 - Нападающий удар (прямой).
3. Написание конспекта урока.

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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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 (заданий) для проведения промежуточной аттестации (зачета) по разделу I. Гимнастика

1. Перечислите основные виды гимнастики
2. Понятие термин и терминология в гимнастике
3. Что относится к общеразвивающим упражнениям?
4. Классификация общеразвивающих упражнений.
5. Методика обучения базовым акробатическим элементам.
6. Страховка и помощь при освоении акробатических упражнений.

7. Особенности терминологии упражнений с предметами.
8. Специфика проведения упражнений с предметами с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
9. Перечислите основные разновидности передвижений и их использование в подготовительной части урока гимнастики.
10. Классификация строевых упражнений.
11. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений с предметами, малым оборудованием и на снарядах.
12. Специфика структуры урока при проведении занятий с детьми дошкольного возраста.
13. Урок гимнастики в общеобразовательной школе.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Определение и содержание лёгкой атлетики.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов, соревнований.
3. Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
4. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта.
5. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире и Европе.
6. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в СССР и России. Первые кружки любителей бега в России.
7. Развитие легкоатлетического спорта в Российской Федерации.
8. Участие российских (советских) легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
9. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
10. Эволюция техники легкоатлетических видов.
11. Современное состояние спорта в стране и за рубежом, тенденция развития.
12. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
13. Основы техники ходьбы и бега: цикличность, периоды одиночной и двойной опоры, полёта.
14. Основы техники прыжков: части прыжка.
15. Основы техники метаний: части метаний.
16. Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Средства и методы обучения. Последовательность задач обучения легкоатлетическим упражнениям.
17. Учёт возрастных особенностей при обучении.
18. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований.
19. Роль и место лёгкой атлетики в системе физического воспитания.
20. Особенности организации и методики проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.
21. Особенности занятий лёгкой атлетикой с различными группами занимающихся.
22. Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т.д.
23. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
24. Легкоатлетические упражнения, направленные на развития физических качеств и способностей.
25. Возрастные особенности развития физических качеств и способностей.
26. Оценка физического развития при помощи физических упражнений.

27. Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки и т.п.

по разделу III. Плавание

1. Цели и основные задачи дисциплины «Плавание».
2. Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания.
3. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений).
4. Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.
5. Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
6. Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений.
7. Вариативность техники.
8. Техника выполнения стартов и поворотов.
9. Анализ и оценка техники плавания.
10. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
11. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
12. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
13. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
14. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.
15. Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды.
16. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.
17. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
18. Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный).
19. Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания).
20. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.
21. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.
22. Проведение уроков начального обучения плаванию.

23. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе.
24. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.
25. Основные разделы прикладного плавания и их содержание.
26. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).
27. Спасание тонущих.
28. Совершенствование приемов спасания тонущего.
29. Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине).
30. Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.
31. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.
32. Освоение техники ныряния в длину и глубину.
33. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.
34. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.).
35. Приемы освобождения от захватов тонущего.
36. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).
37. Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях.
38. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих.
39. Правила поведения при возникновении судорог при плавании.
40. Способы отдыха на воде.
41. Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании.
42. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.
43. Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая.
44. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.
45. Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки.
46. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств.
47. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.
48. Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки.
49. Учет возрастных особенностей занимающихся.
50. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов.
51. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.
52. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.
53. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.
54. Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья.
55. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста.

56. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

по разделу IV. Спортивные игры

1. Система счета результата игры (правила игры).
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
4. Классификация техники игры в нападении.
5. Классификация техники игры в защите.
6. Методика обучения техническим приемам. Общие положения.
7. Методика обучения техническому приему с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
8. Методика обучения ведению мяча с изменением скорости и направления
9. Методика обучения ловли и передач мяча на месте и в движении. Методы исправления ошибок.
10. Методика обучения броску в прыжке. Методы исправления ошибок.
11. Методика обучения броска в движении. Методы исправления ошибок.
12. Методика обучения штрафного броска. Методы исправления ошибок.
13. Методика обучения передвижениям в нападении и защите. Методы исправления ошибок.
14. Методика обучения вырывания, выбивания и перехвата мяча. Методы исправления ошибок.
15. Методика обучения подбора мяча, отскочившего от щита. Методы исправления ошибок.

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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 (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

ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Мирошников А.Б. – д.б.н., профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Ткаченко С.А. – 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду 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 разделы:

1. Введение.
2. Причины и последствия применения допинга.
3. Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий.
4. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом
5. Санкции за нарушение антидопинговых правил.
6. 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):

- Контроль 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):

- Контроль 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):

- Контроль 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):

- Контроль 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):

- Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организация 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):

- Контроль 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):

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

Общекультурные 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):

- методиками проведения работы по предотвращению применения допинга

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 38 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 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
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Введение	3	1	-	2	
2.	Причины и последствия применения допинга	7	1	1	5	<i>Опрос</i>
3.	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	7	1	1	5	<i>Выполнение практического задания</i>
4.	Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом	7	1	1	5	<i>Выполнение практического задания</i>
5.	Санкции за нарушение антидопинговых правил	5,5	-	0,5	5	<i>Опрос</i>
6.	Профилактические антидопинговые мероприятия	8,5	-	0,5	8	<i>Выполнение практического задания</i>
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	38	4	4	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы.

Тема 2. Причины и последствия применения допинга.

Лекции

Общий механизм действия допинга. Причины, вызывающие стремление использовать допинг. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3. Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий.

Лекции

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).

Практические занятия

Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки. Выполнение практического задания

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 4. 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.

Практические занятия

Производство по делам о нарушении антидопинговых правил. Права спортсмена и иного лица, при производстве по делам о нарушениях. Выполнение практического задания.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 5. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

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

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.

Тема 6. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Различные типы программ антидопинговой профилактики.

Практические занятия

Процесс антидопинговой профилактики в спортивных организациях. Выполнение практического задания.

Самостоятельная работа

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

3. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА. – URL: <http://www.rusada.ru/>

5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства. – URL: <https://www.wada-ama.org/>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>

7. Официальный сайт Олимпийского Комитета России. - URL: <http://www.olympic.ru>.

8. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

9. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

10. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

11. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: 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» 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 или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

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 практических заданий

1. 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.
2. 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).
3. 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. Итоговые оценки определяются 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 активизации 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. 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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 водных видов спорта

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры водных видов спорта, зам. директора Института
дополнительного образования РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Павлова Т.Н. – 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 «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний и практических умений для выполнения профессиональной деятельности тренера-преподавателя по виду спорта.

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 развитие творческих способностей и овладение общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности тренера-преподавателя по виду спорта. Освоение курса также включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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 деятельность 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, семинарских, методических, 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:

- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- 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
- Федеральные стандарты спортивной подготовки 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
- 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;
- 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, 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;
- 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;
- 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):

- Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирование групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания);
- Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря;
- Контролирование 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;
- Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке;
- Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта;
- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведение анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов;
- Консультирование спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта;
- Подготовка отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами;
- Оказание 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:

- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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):

- Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов;
- Формирование групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп;
- Разработка 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);
- Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;
- Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря;

- Контролирование готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке;
- Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по специальной физической подготовке по виду спорта;
- Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий;
- Проведение анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов;
- Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов;
- Оценка изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректировок в дальнейшую подготовку 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;
- Оказание 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:

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним
- 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 виде 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):

- 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);
- Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки;

- Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях;
- 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;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- 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;
- 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):

- Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;
- Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;

- Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;
- Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;
- Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися;
- Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях;
- Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- Проведение анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;
- Оценка результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- Разбор результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях;
- Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;
- Оценка качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Подготовка отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- 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;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- 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:

- 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;
- 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):

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

- Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организация 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;
- Составление отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

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

Знать:

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- 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):

- Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;
- Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;
- Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта;
- Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период;
- Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике;
- Контроль выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий
- Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- Подготовка отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), в том числе с применением информационных систем;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

ПК-2.5 - Способность осуществлять координация соревновательной деятельности занимающихся.

Знать:

- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- 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 спорта;
- 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):

- Моделирование соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;
- Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся;
- Определение общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям;
- Выбор тактического варианта выступления занимающихся в соревновании
- Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований;
- Разбор с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- Контроль прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;
- Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур;
- Подготовка отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся;
- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Общекультурные компетенции

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

Знать

- специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- технологии разработки программ спортивной подготовки

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):

- технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- навыками разработки программ спортивной подготовки

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть навыками (иметь практический опыт):

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

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;
– факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;
– средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;
– подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Владеть навыками (иметь практический опыт):

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

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):

– методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;

– способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 204 часа, в том числе: лекции - 40 часов, практические занятия - 70 часов, самостоятельная работа - 94 часа, промежуточная аттестация (экзамен) – 4 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)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в предмет.	6	2	2	2	<i>Опрос</i>
2.	Раздел 2. Общая характеристика вида спорта.	16	4	6	6	<i>Опрос. Защита рефератов</i>
3.	Тема 2.1. Определение основных понятий по виду спорта.	3	1	-	2	
4.	Тема 2.2. Вид спорта в современной системе физического воспитания.	8	2	4	2	
5.	Тема 2.3. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности.	5	1	2	2	
6.	Раздел 3. История развития вида спорта.	10	2	4	4	<i>Опрос</i>
7.	Раздел 4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.	18	4	6	8	<i>Опрос</i>
8.	Раздел 5. Техника вида спорта и методика тренировки.	26	4	8	14	<i>Выполнение практических заданий.</i>
9.	Тема 5.1. Общие основы техники в виде спорта.	10	2	2	6	
10.	Тема 5.2. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта.	16	2	6	8	
11.	Раздел 6. Тактика вида спорта и методика тренировки.	24	4	8	12	<i>Выполнение практических заданий..</i>
12.	Тема 6.1. Общие основы спортивной тактики.	12	2	4	6	
13.	Тема 6.2. Общие и специальные тактические задачи.	12	2	4	6	

14.	Раздел 7. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.	20	2	6	12	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>
15.	Тема 7.1. Общие основы психологической подготовки.	3	1	-	2	
16.	Тема 7.2. Специальная психологическая подготовка спортсменов в виде спорта.	11	1	4	6	
17.	Тема 7.3. Оценка психического состояния и уровня психологической подготовленности.	6	-	2	4	
18.	Раздел 8. Многолетняя подготовка спортсменов.	40	8	12	20	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>
19.	Тема 8.1. Концепция спортивной тренировки	3	1	-	2	
20.	Тема 8.2. Основные средства тренировки	5	1	2	2	
21.	Тема 8.3. Методы спортивной тренировки	5	1	2	2	
22.	Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.	3	-	1	2	
23.	Тема 8.5. Структура многолетней подготовки.	8	2	2	4	
24.	Тема 8.6. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.	3	-	1	2	
25.	Тема 8.7. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.	5	1	2	2	
26.	Тема 8.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	8	2	2	4	
27.	Раздел 9. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта.	22	6	8	8	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>
28.	Тема 9.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	12	4	4	4	
29.	Тема 9.2. Организация, проведение и судейство соревнований	10	2	4	4	
30.	Раздел 10. Управление процессом подготовки в виде спорта	18	4	6	8	<i>Опрос. Защита рефератов.</i>
	Промежуточная аттестация	4	-	4	-	экзамен
	Всего	204	40	70	94	

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.

Практические занятия

Новая методическая и научная литература по виду спорта.

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. Подготовка реферата.

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.

Практические занятия

Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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.

Практические занятия

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. Подготовка реферата.

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.

Практические занятия

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.

Практические занятия

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. Обсуждение 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. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

Тема 8.4. Основные виды подготовки спортсмена.

Практические занятия

Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

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. Подготовка реферата.

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. 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 МБД 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=zqqcrzp2irp14zpye9c7tcu9huaaju

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

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.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: 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 видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение

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

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических работ;
- выполнение нормативов по виду спорта;
- защита рефератов.

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: уравнительный, 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 практических занятий и самостоятельной работы

1. Выполнить нормативы по виду спорта.

2. С помощью видеозаписи или визуальных наблюдений зафиксировать характеристики техники по виду спорта квалифицированного спортсмена.
3. Продемонстрировать применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений по виду спорта
4. Подготовить перечень основных и дополнительных средств тренировки по виду спорта
5. Провести анализ и оценку техники, сопоставляя действия спортсмена с требованиями педагогической модели техники по виду спорта. Выявить ошибки. Сформулировать выводы и рекомендации.
6. Провести анализ техники и определить типовые ошибки у начинающего спортсмена.
7. Подобрать упражнения для совершенствования техники по виду спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.
8. Подобрать упражнения для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в виде спорта. Продемонстрировать умение их выполнять.
9. Подготовиться к проведению занятий на тренировочном этапе (начальной специализации)
10. Разработать план-схемы подготовки тренировочных групп разных периодов обучения
11. Разработать дневные циклы тренировок по виду спорта
12. Разработать недельные циклы тренировок по виду спорта
13. Подготовиться к проведению тренировочных занятий по виду спорта в группах спортивного совершенствования
14. Провести анализ субъективных факторов, ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности в виде спорта.
15. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся видом спорта.
16. Подготовить протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на начальном этапе подготовки.
17. Составить Положение о соревнованиях (на примере по выбору слушателя)
18. Составить заявку на участие в соревнованиях.
19. Подготовиться к ролевой игре «Организация работы судей во время соревнований» с имитацией проведения соревнования в аудитории и в условиях спортивного сооружения по виду спорта с разбором типичных случаев нарушения положения и правил соревнований.
20. Подготовиться к ролевой игре «Подача и рассмотрение протестов».
21. Составить хронологию изменения правил соревнований по виду спорта.
22. Провести оценку выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня по виду спорта.

Примерные темы рефератов

1. Вид спорта в системе физического воспитания.
2. История вида спорта в мире и в России.
3. Характеристика деятельности государственных и общественных организаций в виде спорта.
4. Сравнительный анализ изменений в виде спорта за пять лет.
5. Характеристика основных двигательных качеств и особенности их развития в виде спорта.
6. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности в виде спорта.

7. Медико-биологические методы оценки функционального состояния спортсмена и их особенности в виде спорта.
8. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса по виду спорта.
9. Организация и методика проведения частей занятия по виду спорта.
10. Особенности методики обучения виду спорта.
11. Средства и методы тренировки спортсменов в виде спорта.
12. Особенности применения средств и методов тренировки по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.
13. Особенности годичного планирования в виде спорта.
14. Основные пути отбора в виде спорта.
15. Отбор в процессе многолетней подготовки юных спортсменов в виде спорта
16. Основы управления подготовкой спортсменов по виду спорта.
17. Система многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных школах.
18. Основной характер травматизма в виде спорта и способы его профилактики.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в виде спорта.
20. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов по виду спорта.
21. Организация и проведение соревнований по виду спорта.
22. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по виду спорта.
23. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам спортсмена в виде спорта.
24. Формирование мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям в виде спорта.
25. Формирование личности спортсмена в процессе спортивной подготовки.
26. Методы психологической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды
27. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по виду спорта
28. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по виду спорта.
29. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.
30. Обеспечение антидопинговой деятельности 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; рационализировать 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 уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации 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 - *экзамен*.

Перечень примерных вопросов (заданий) 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 итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую 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 практического (самостоятельного) задания:

Оценка **«отлично»** ставится, если:

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

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

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

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

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

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

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

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

	- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
--	--------------------------------------------------------------------------------------

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины 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.