

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 08-06-25 от «23» июня 2025 г.

Разработчики:

ФГБОУ ВО СибГУФК:

Казызаева Александра Сергеевна - доцент, канд. пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО СибГУФК;

Филатова Нина Петровна - доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО СибГУФК;

Смоленцева Валентина Николаевна – профессор, докт. психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО СибГУФК;

Чусовитина Ольга Михайловна - доцент, канд. пед. наук, декан факультета заочного обучения и дополнительного образования ФГБОУ ВО СибГУФК;

Кузнецова Ирина Александровна – доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВО СибГУФК;

Общая редакция РУС «ГЦОЛИФК»:

Мысенко Г.В. – к.п.н., доцент, заместитель директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Павлова М.И. - к.и.н., доцент

**Программа разработана в соответствии с ДПП ПК «СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ», утв. Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования (ФУМО) по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт 19 декабря 2022 года.*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

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

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 40 часов, практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа – 34 часа, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течении 3-4 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп.

Задачи программы:

- освоение слушателями теоретических и методических основ планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов различных квалификационных групп с учетом новых технологий;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в организации учебно-тренировочного процесса;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на тренировочных занятиях для достижения высоких спортивных результатов;
- повышение эффективности деятельности тренеров.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 - Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ОТФ-В/6	ПК 1 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта ТФ-В/02.6	–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	–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	–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; –Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; –Всемирный антидопинговый кодекс; –Международные антидопинговые правила и стандарты; –Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; –Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; –Система воспитания в тренировочной деятельности Система спортивных соревнований; –Система подготовки спортсменов; –Анатомия человека –Физиология

		<p>тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;</p> <p>–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;</p> <p>–Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися;</p> <p>–Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях;</p> <p>–Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</p> <p>–Проведение анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля</p>	<p>модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;</p> <p>–Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</p> <p>–Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования;</p> <p>–Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта;</p> <p>–Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта;</p> <p>–Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p>	<p>человека;</p> <p>–Спортивная биохимия;</p> <p>–Спортивная морфология;</p> <p>–Программы спортивной подготовки;</p> <p>–Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>–Технологии профессионального спортивного совершенствования;</p> <p>–Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>–Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов;</p> <p>–Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>–Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</p> <p>–Особенности построения процесса спортивной подготовки;</p> <p>–Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней</p>
--	--	--	---	--

		<p>занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;</p> <p>–Оценка результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;</p> <p>–Разбор результатов выступлений, занимающихся в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях;</p> <p>–Выявление факторов спортивного результата, занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;</p> <p>–Оценка качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки;</p> <p>–Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;</p> <p>–Подготовка отчетной документации по</p>		<p>среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <p>–Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</p> <p>–Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;</p> <p>–Содержание календаря спортивных соревнований;</p> <p>–Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;</p> <p>–Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;</p> <p>–Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;</p> <p>–Требования к присвоению спортивных разрядов и званий в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;</p> <p>–Федеральные стандарты спортивной подготовки;</p> <p>–Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;</p> <p>–Правила</p>
--	--	--	--	--

		планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем		составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся
	ПК 2 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся ТФ-В/03.6	<p>–Составление планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися;</p> <p>–Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>–Подготовка занимающихся к участию в физкультурных, тренировочных и спортивных мероприятиях согласно календарному плану их проведения;</p> <p>–Проведение занятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте, нетерпимого отношения к применению допинга;</p> <p>–Воспитание у занимающихся личностных качеств, в том числе волевых, обуславливающих формирование спортивного характера, успешность и стабильность</p>	<p>–Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся;</p> <p>–Планировать мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивной, воспитательной работы и (или) с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;</p> <p>–Составлять текущие, оперативные и перспективные планы физкультурно-спортивных и воспитательных мероприятий;</p> <p>–Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;</p> <p>–Подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей,</p>	<p>–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;</p> <p>–Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;</p> <p>–Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;</p> <p>–Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;</p> <p>–Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;</p> <p>–Всемирный антидопинговый</p>

		<p>выступлений на спортивных соревнованиях, с учетом детерминант возрастного развития личности;</p> <p>– Развитие у занимающихся мотивации к достижению спортивных результатов;</p> <p>– Обучение занимающихся умениям и навыкам судейства спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине) и привлечение их к судейству соревнований;</p> <p>– Инструктирование занимающихся по основам здорового образа жизни, соблюдению режима дня, сочетания образовательной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>– Обучение занимающихся требованиям Единой всероссийской спортивной классификации;</p> <p>– Контроль выполнения планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы;</p> <p>– Составление отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися, в том числе с применением информационных</p>	<p>занимающихся;</p> <p>– Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;</p> <p>– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе;</p> <p>– Использовать спортивное оборудование, инвентарь при проведении физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>– Предупреждать случаи травматизма во время проведения физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>– Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимость применения допинга</p> <p>– Применять педагогические методы воспитания патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, нетерпимого отношения к применению</p>	<p>кодекс;</p> <p>– Международные антидопинговые правила и стандарты;</p> <p>– Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;</p> <p>– Теория и методика физической культуры;</p> <p>– Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;</p> <p>– Система спортивных соревнований по виду спорта;</p> <p>– Система подготовки спортсменов по виду спорта;</p> <p>– Возрастная психология, включая периодизацию и детерминанты развития личности;</p> <p>– Закономерности возрастного развития различных систем организма человека;</p> <p>– Анатомия человека;</p> <p>– Спортивная психология;</p> <p>– Методики разработки физкультурно-спортивных, воспитательных мероприятий;</p> <p>– Содержание календарного плана (международного, общероссийского, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) физкультурных, спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий;</p> <p>– Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду</p>
--	--	---	---	---

		систем	<p>допинга;</p> <p>–Развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности;</p> <p>–Формировать у занимающихся устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>–Применять методы закрепления эмоционально насыщенного переживания спортивного успеха;</p> <p>–Использовать педагогические технологии развития самооценки и самоконтроля у занимающихся;</p> <p>–Воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели;</p> <p>–Использовать способы проверки у занимающихся знаний регламента спортивных соревнований, техники безопасности и безопасного поведения на занятиях (мероприятиях);</p>	<p>спорта;</p> <p>–Правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися</p>
--	--	--------	---	--

			<p>–Производить анализ выполнения планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися;</p> <p>–Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <p>–Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;</p> <p>–Вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися.</p>	
<p>ПК 3.</p> <p>Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки ТФ-В/04.6</p>	<p>–Обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;</p> <p>–Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;</p> <p>–Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;</p>	<p>–Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;</p> <p>–Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;</p> <p>–Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга;</p> <p>–Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;</p>	<p>–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;</p> <p>–Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;</p>	

		<p>–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;</p> <p>–Организация участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;</p> <p>–Проведение анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;</p> <p>–Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;</p>	<p>–Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;</p> <p>–Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;</p> <p>–Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разъяснять прикладные аспекты;</p> <p>–Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;</p> <p>–Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;</p> <p>–Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;</p> <p>–Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации</p>	<p>–Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;</p> <p>–Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;</p> <p>–Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;</p> <p>–Всемирный антидопинговый кодекс;</p> <p>–Международные антидопинговые правила и стандарты;</p> <p>–Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;</p> <p>–Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;</p> <p>–Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;</p> <p>–Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;</p> <p>–Меры ответственности и санкции за нарушение</p>
--	--	--	---	--

		<p>–Уведомление медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;</p> <p>–Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;</p> <p>–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;</p> <p>–Составление отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем.</p>	<p>фармакологических средств, разрешенных для занимающегося;</p> <p>–Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам;</p> <p>–Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля;</p> <p>–Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.</p>	<p>антидопинговых правил;</p> <p>–Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;</p> <p>–Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;</p> <p>–Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во вне соревновательного периода;</p> <p>–Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;</p> <p>–Методы противодействия фальсификации допинг-проб;</p> <p>–Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;</p> <p>–Система спортивных соревнований по виду спорта;</p> <p>–Система подготовки спортсменов по виду спорта;</p> <p>–Основы организации здорового образа жизни;</p> <p>–Методики медико-биологического и психологического тестирования;</p> <p>–Методы и техники самоконтроля занимающегося.</p> <p>–Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;</p> <p>–Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>–Методы организации медико-биологического контроля в спорте;</p>
--	--	--	--	---

				–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.
--	--	--	--	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практи- ческие занятия		
1.	Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов	38	24	12	12	14	Текущая аттестация
1.1.	Тема 1.1. Организационно-методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2.	Тема 1.2. Система подготовки спортсменов	8	4	2	2	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.3.	Тема 1.3. Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	12	8	4	4	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

1.4.	Тема 1.4. Современные подходы к управлению тренировочным процессом	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.5.	Тема 1.5. Ориентация и отбор в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	30	20	10	10	10	Текущая аттестация
2.1.	Тема 2.1. Психологические основы развития личности	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Тема 2.2. Индивидуально-психологические особенности спортсмена	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.3.	Тема 2.3. Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.4.	Тема 2.4. Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.5.	Тема 2.5. Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.	Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов	38	28	18	10	10	Текущая аттестация
3.1.	Тема 3.1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.2.	Тема 3.2. Физиология человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

3.3.	Тема 3.3. Спортивная физиология	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.4.	Тема 3.4. Анатомия человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.5.	Тема 3.5. Спортивная биохимия	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	-	Зачет
	ИТОГО	108	74	40	34	34	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	3-4 недели

4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений.

Методологические аспекты подготовки спортсменов.

Тема 1.1. Организационно-методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки.

Лекции

Планирование и контроль тренировочного процесса в годичном цикле подготовки (с учетом уровня спортивной квалификации) на основе данных Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Б.А. Никулина.

Практические занятия

Учет уровня спортивной квалификации годичном цикле подготовки.

Самостоятельная работа

Ознакомление с современными тенденциями развития мирового спорта.

Тема 1.2. Система подготовки спортсменов.

Лекции

Подготовка спортивного резерва в современных условиях. Системы подготовки спортсменов высокой квалификации в мире и в Российской Федерации (О. Бар-Ор, Н.И. Волков, Л.В. Волков, В.П. Губа, В.Н. Платонов).

Практические занятия

Сравнительный анализ системы подготовки спортсменов высокой квалификации в мире и в Российской Федерации.

Самостоятельная работа

Ознакомление с системой подготовки спортсменов высокой квалификации.

Тема 1.3. Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов высокого класса.

Лекции

Построение тренировочного процесса с учетом совмещения тренировочных нагрузок различной направленности (в одном, нескольких занятиях, микроцикле). Построение тренировочного процесса на основе реализации концепции блоковой периодизации (Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин).

Понятия «направленность тренировочной нагрузки», «блоковая периодизация тренировочного процесса». Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки (М.А. Годик, О.П. Базилевич, Е.Д. Нистратов, К.С. Дунаев).

Практические занятия

Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки

Самостоятельная работа

Конспектирование литературы по вопросам определения и содержания понятий «направленность тренировочной нагрузки», «концепция блоковой периодизации».

Тема 1.4. Современные подходы к управлению тренировочным процессом.

Лекции

Управление подготовкой квалифицированных спортсменов по результатам исследований С.В. Алексеева, В.К. Бальсевича, В.Н. Платонова, В.Б. Иссурина, М.А. Годика.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

Практические занятия

Применение результатов исследований в спортивной подготовке квалифицированных спортсменов.

Самостоятельная работа

Составление плана учебно-тренировочного процесса на микроцикл с учетом этапа спортивной подготовки и уровня квалификации (на выбор). Составление плана одного тренировочного занятия на основе применения нагрузок различной направленности (на выбор).

Тема 1.5. Ориентация и отбор в спорте.

Лекции

Проблема отбора спортсменов высокой спортивной квалификации (О.М. Мирзоев, Л.П. Сергиенко, В.П. Губа и др.).

Практические занятия

Практические аспекты спортивного отбора в спорте высших достижений.

Самостоятельная работа

Работа с научно-методической литературой по вопросам определения значимых критериев отбора спортсменов в виде спорта и с учетом спортивной квалификации.

Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов.

Тема 2.1. Психологические основы развития личности.

Лекции

Понятие личности и личностных качеств. Деятельность как способ существования личности. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.

Практические занятия

Построение тренировочного процесса с учетом особенностей проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы.

Тема 2.2. Индивидуально-психологические особенности спортсмена.

Лекции

Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом. Тактическое (оперативное) мышление в спорте. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обуславливающие.

Практические занятия

Учет индивидуально-психологических особенностей спортсмена в спортивной подготовке.

Самостоятельная работа

Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов по предлагаемым методикам.

Тема 2.3. Психорегуляция психических состояний в спорте.

Лекции

Психические состояния спортсменов. Психоэмоциональное выгорание в спорте. Агрессия и конфликты в спорте. Психотехники в спорте. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов.

Практические занятия

Применение методов психорегуляции психических состояний в спорте.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы.

Тема 2.4. Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами.

Лекции

Воспитание в спорте как способ психолого-педагогической помощи тренера спортсмену. Девиации: виды, формы, профилактика. Особенности воспитания детей и подростков с акцентуированными чертами характера.

Практические занятия

Применение методов воспитания в спортивном коллективе.

Самостоятельная работа

Изучение содержания программ воспитания спортивных школ.

Тема 2.5. Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Лекции

Понятие общения. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами. Конфликты в спорте и управление ими.

Практические занятия

Преодоление конфликтов в межличностном, внутригрупповом и межгрупповом общении в сфере спорта.

Самостоятельная работа

Диагностика межличностных отношений в коллективе спортсменов.

Модуль 3. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений.

Методологические аспекты подготовки спортсменов.

Тема 3.1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии.

Лекции

Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.

Практические занятия

Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития

Самостоятельная работа

Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3.2. Физиология человека.

Лекции

Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы.

Практические занятия

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы.

Тема 3.3. Спортивная физиология.

Лекции

Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам

Практические занятия

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации. Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации

Самостоятельная работа

Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3.4. Анатомия человека.

Лекции

Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции

Практические занятия

Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы.

Тема 3.5. Спортивная биохимия.

Лекции

Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.

Практические занятия

Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.

Самостоятельная работа

Подготовка к практическим занятиям.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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 обучения

а) Основная литература:

1. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук - Москва: ТБТ Дивизион, 2023 – 352 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: [с основами динам. и спорт. морфологии]: учебник для высших учебных заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк [и др.]; М.Ф. Иваницкий. - 16-е изд. - Москва: Спорт, 2022 - 625 с: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/776825>
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57840>
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2019. - 351 с.: Психология / Н.Е. Есманская - Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016 - 81 с. - 81 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2025 - 159 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304>
 5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев - 7-е изд., стер.- Москва: Спорт, 2020 - 345 с. URL: <https://rucont.ru/efd/727768>
 6. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов - 7-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2013 - 348 с: ил. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135>
 7. 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>
 8. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Ермаковичи — Москва: Юрайт, 2025. — 191 с. URL: <https://urait.ru/bcode/56427>
- б) *Дополнительная литература:*
1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]— Москва : Спорт, 2016 – 385 с: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
 2. Диско Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Диско. — Минск: РИПО, 2023. — 284 с.: ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
 3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич - Москва: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.: URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
 4. 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>
 5. Салова, Ю.П. Физиология человека: практикум / Т.П. Ефимова, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Ю.П. Салова – Омск: Изд-во СибГУФК, 2022 – 109 с.: ил. – ISBN 978-5-91930-202-5. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165>
 6. Современная система спортивной подготовки : [монография] / ред. Б.Н. Шустин – 2-е изд., с испр. и изм. – Москва: Спорт, 2021 .– 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>
 7. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.]. - М. ФиС, 2007. - 119 с. URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/42267.pdf>
 8. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению 032100, 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Игорь Борисович Казиков; Моск. ун-т МВД России, Каф. физ. подгот. - [Москва], [2006]. - 123 с.: табл. URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/327725.pdf>
 9. 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>
- 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». - URL: <http://www.edu.ru/>
 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: www.minsport.gov.ru
 4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru.
 5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
 6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru.
 7. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия. - URL: www.garant.ru

1.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения занятий.

Технические средства обучения:

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

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

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

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета путем собеседования по заданным вопросам.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

Перечень вопросов для устного ответа

1. Планирование и контроль тренировочного процесса в годичном цикле подготовки (с учетом уровня спортивной квалификации).
2. Подготовка спортивного резерва в современных условиях.
3. Системы подготовки спортсменов высокой квалификации в мире и в России.
4. Сравнительный анализ системы подготовки спортсменов высокой квалификации в мире и России.
5. Построение тренировочного процесса с учетом совмещения тренировочных нагрузок различной направленности (в одном, нескольких занятиях, микроцикле).
6. Построение тренировочного процесса на основе реализации концепции блоковой периодизации.
7. Понятия «направленность тренировочной нагрузки», «блоковая периодизация тренировочного процесса».
8. Структура, содержание и соотношение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
9. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов.
10. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.
11. Применение результатов исследований в спортивной подготовке квалифицированных спортсменов.
12. Проблема отбора спортсменов высокой спортивной квалификации.

13. Практические аспекты спортивного отбора в спорте высших достижений.
14. Понятие личности и личностных качеств.
15. Деятельность как способ существования личности.
16. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.
17. Построение тренировочного процесса с учетом особенностей проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.
18. Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом.
19. Тактическое (оперативное) мышление в спорте.
20. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обуславливающие.
21. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсмена в спортивной подготовке.
22. Психические состояния спортсменов.
23. Психоэмоциональное выгорание в спорте.
24. Агрессия и конфликты в спорте.
25. Психотехники в спорте.
26. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов.
27. Воспитание в спорте как способ психолого-педагогической помощи тренера спортсмену. Девиации: виды, формы, профилактик.
28. Особенности воспитания детей и подростков с акцентуированными чертами характера.
29. Применение методов воспитания в спортивном коллективе.
30. Понятие общения.
31. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами.
32. Конфликты в спорте и управление ими.
33. Преодоление конфликтов в межличностном, внутригрупповом и межгрупповом общении в сфере спорта.
34. Наследственность и среда, их влияние на развитие организма.
35. Общебиологические законы.
36. Процесс роста и развития (онтогенез).
37. Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем.
38. Закономерности роста и развития организма.
39. Показатели физического развития.
40. Организм и уровни его развития.
41. Гомеостаз и механизмы его поддержания.
42. Процессы саморегуляции организма.
43. Системный принцип регуляции физиологических функций.
44. Овладение методами антропометрии.
45. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития.
46. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития
47. Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
48. Регуляторные системы организма.
49. Психофизиология познавательных процессов и поведения.
50. Сенсорные системы.
51. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
52. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков
53. Физиология возбудимых тканей.
54. Мышечное сокращение. Работа мышц.
55. Утомление спортсмена.

56. Физиология нервной системы.
57. Высшая нервная деятельность.
58. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов.
59. Адаптация организма к физическим нагрузкам
60. Этапы адаптации. Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации
61. Остеология.
62. Общая артросиндесмология.
63. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей.
64. Строение и положение сердца.
65. Круги кровообращения.
66. Венозная система.
67. Лимфатическая система.
68. Иммунная система организма.
69. Нервная система: отделы, функции
70. Предмет, цели, задачи биохимии.
71. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления.
72. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков.
73. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды.
74. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Ознакомление с современными тенденциями развития мирового спорта.
2. Ознакомление с системой подготовки спортсменов высокой квалификации.
3. Конспектирование литературы по вопросам определения и содержания понятий «направленность тренировочной нагрузки», «концепция блоковой периодизации».
4. Составление плана учебно-тренировочного процесса на микроцикл с учетом этапа спортивной подготовки и уровня квалификации (на выбор).
5. Составление плана одного тренировочного занятия на основе применения нагрузок различной направленности (на выбор).
6. Работа с научно-методической литературой по вопросам определения значимых критериев отбора спортсменов в виде спорта и с учетом спортивной квалификации.
7. Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов по предлагаемым методикам.
8. Изучение содержания программ воспитания спортивных школ.
9. Диагностика межличностных отношений в коллективе спортсменов.

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.

6.2.2. Примерный перечень вопросов для итоговой аттестации (зачета)

1. Построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле на основе принятой периодизации (по выбору: в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, группах высшего спортивного мастерства).

2. Определение понятия «направленность тренировочной нагрузки».

3. Определение понятия «блоковая периодизация» тренировочного процесса.

4. Особенности построения тренировочных занятий с однонаправленными нагрузками.

5. Варианты совмещения в одном занятии тренировочных нагрузок различной направленности.

6. Микроциклы. Виды, особенности применения и содержания в различных периодах годичного цикла тренировки.

7. Микроциклы. Варианты построения микроциклов на основе использования

концепции блоковой периодизации.

8. Мезоциклы. Виды. Особенности построения и содержания в различных периодах годового цикла тренировки.

9. Мезоциклы. Варианты построения мезоциклов на основе использования концепции блоковой периодизации.

10. Современные подходы к подбору и комплектованию спортивных команд высокой квалификации.

11. Понятие личности и личностных качеств. Спортивная деятельность как способ существования личности.

12. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.

13. Индивидуально-психологические особенности спортсмена

14. Психические состояния спортсменов. Психоэмоциональное выгорание в спорте.

15. Агрессия и конфликты в спорте.

16. Психотехники в спорте. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов.

17. Воспитание в спорте как способ психолого-педагогической помощи тренера спортсмену.

18. Понятие общения. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами.

19. Конфликты в спорте и управление ими.

20. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.

21. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.

22. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.

23. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.

24. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.

25. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.

26. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.

27. Показатели оценки физического развития человека.

28. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

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

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

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

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

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

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на демонстрацию ключевых компетенций специалистов по результатам освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

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 итоговой аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также выполненные в процессе обучения 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

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

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

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

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

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

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

Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы)

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 итоговой аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель показывает хорошие знания изученного материала по соответствующим темам программы, знает современное состояние и пути развития спорта высших достижений; методологические, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов; владеет навыками осуществления антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется слушателям за неудовлетворительные знания по изученным темам программы повышения квалификации.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

А.Ю. Романенко

«13» июля 2025 года

Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки»

Цель реализации образовательной программы – совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы (для студентов).

Форма обучения: очная форма

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 40 часов, практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа – 34 часа, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 3-4 недели.

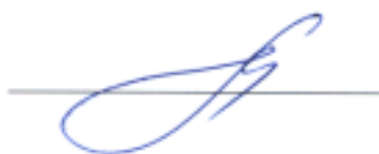
Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практи- ческие занятия		
1.	Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов	38	24	12	12	14	Текущая аттестация
1.1.	Тема 1.1. Организационно- методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

1.2.	Тема 1.2. Система подготовки спортсменов	8	4	2	2	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.3.	Тема 1.3. Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	12	8	4	4	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.4.	Тема 1.4. Современные подходы к управлению тренировочным процессом	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.5.	Тема 1.5. Ориентация и отбор в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	30	20	10	10	10	Текущая аттестация
2.1.	Тема 2.1. Психологические основы развития личности	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Тема 2.2. Индивидуально-психологические особенности спортсмена	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.3.	Тема 2.3. Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.4.	Тема 2.4. Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.5.	Тема 2.5. Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

3.	Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов	38	28	18	10	10	Текущая аттестация
3.1.	Тема 3.1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.2.	Тема 3.2. Физиология человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.3.	Тема 3.3. Спортивная физиология	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.4.	Тема 3.4. Анатомия человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.5.	Тема 3.5. Спортивная биохимия	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	-	Зачет
	ИТОГО	108	74	40	34	34	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова