МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Факультет дополнительного образования и повышения квалификации



УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
_____Зекрин Ф.Х.
«_20_» _января_ 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА

(ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)

Квалификация – Тренер по виду спорта (игровые виды спорта), преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
1.1. Общая характеристика программы 4
1.1.1. Цель реализации программы 4
1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося 4
1.3. Планируемые результаты обучения 14
1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы 17
1.5. Трудоемкость обучения 17
1.6. Форма обучения 17
1.7. Режим занятий 17
1.8. Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки 18
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 20
2.1. Учебный план 20
2.2. Календарный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку 22
2.3. Базовый блок 26
2.3.1. Содержание программы дисциплины «Биомеханика» 26
2.3.2. Содержание программы дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» 37
2.3.3. Содержание программы дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» 46
2.3.4. Содержание программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина» 56
2.3.5. Содержание программы дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» 65
2.3.6. Содержание программы дисциплины «Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта» 91
2.3.7. Содержание программы дисциплины «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности» 101
2.3.8. Содержание программы дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)» 110
2.3.9. Содержание программы дисциплины «Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена» 122
2.3.10. Содержание программы дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта» 132
2.4. Профессиональный блок 143
2.4.1. Содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)» 143
2.4.1. Содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта» 143
2.4.1.1. Содержание программы дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности» 143
2.4.1.2. Содержание программы дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов» 155
2.4.1.3. Содержание программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» 165
2.5. Содержание программы практики 178
2.6. Содержание программы Итоговой аттестации 193
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 208
3.1. Кадровое обеспечение реализации программы 208

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы 208
3.3. Материально-техническое обеспечение 208
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 210

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.1.1. Цель реализации программы

Формирование у слушателей профессиональных компетенций и приобретение новой квалификации, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», уровня бакалавриат.

Основная цель вида профессиональной деятельности – формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - занимающихся), для достижения ими спортивных результатов.

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

а) **Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:**
- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью. Код 05.003.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:
- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

Наименование программы профессиональной переподготовки	*Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ*	*Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ*
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»	Код 05.003. Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.	
	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код A)	5
	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код B)	5
	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код C)	6
	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код D)	6

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- спортивная подготовка, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- учебно-методическая и нормативная документация.

в) Задачи профессиональной деятельности слушателя:

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

г) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает в себя:

- Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью по виду спорта (группе видов спорта).

Таблица 2 - Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование программ дисциплин (модулей)

A/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся		*Дисциплины, формирующие знания умения, владение*
Необходимые знания (знать):	- термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины;	1. Теория и методика физической культуры и спорта.
	- проблемы и вызовы современного спорта;	
	- тенденции развития спорта;	
	- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;	
	- средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений;	
	- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств;	
	- теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику;	
	- методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся;	
	- методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся.	
Необходимые умения (уметь):	- реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;	
	- планировать подготовку спортсменов в соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).	
Трудовые действия (владеть):	- подбор методов и построение процесса спортивной подготовки;	
	- определения соотношение величины нагрузки	

	и отдыха.	
Необходимые знания (знать):	- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;	1. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)
	- комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;	
	- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.	
Необходимые умения (уметь):	-подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;	
	-варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;	
	-определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося.	
Трудовые действия (владеть):	-определение задач тренировочных занятий;	
	-выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической);	
	- подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.	
A/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки		1. Биомеханика. 2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта. 3. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности.
Необходимые знания (знать):	- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- правила пользования информационно-	

	коммуникационными технологиями и средствами связи;	
	- содержание и методики комплексного контроля физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся; способы их учета в спортивной подготовке.	
Необходимые умения (уметь):	- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	-пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;	
	- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся.	
Трудовые действия (владеть):	- регистрация и фиксация контрольных показателей физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся.	
Необходимые знания (знать):	-методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	1. Практика
	-нормативы физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся видом спорта;	
	- порядок составления документации по измерению и оценке физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся в циклах тренировки;	
	- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- содержание и методики комплексного	

	контроля уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке: Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.	
Необходимые умения (уметь):	-использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- использовать методики оценки физической подготовленности занимающихся, соответствующие Федеральным стандартам спортивной подготовки;	
	- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- разъяснять занимающимся вопросы организации и методики тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- интерпретировать результаты тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических обследований.	
Трудовые действия (владеть):	- руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования;	
	- регистрация и фиксация контрольных показателей физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических обследований за показателями физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся;	
	- аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.	

A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся		1. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта 2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина 3. Теория и методика физической культуры и спорта 4. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) 5. Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена
Необходимые знания (знать):	- основы теории и практики физического воспитания;	
	- основы спортивной медицины и спортивной гигиены;	
	- методики физического воспитания, обучения спортивным играм;	
	- методики обучения технике выполнения упражнений на спортивных снарядах и оборудовании;	
Необходимые умения (уметь):	- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке.	
	- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке;	
	- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;	
	- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;	
	- формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни;	
	- демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.	
Трудовые действия (владеть):	- навыками выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения);	

	- навыками выполнения с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент);	
С/03.6. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки		1. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта 2. Теория и методика физической культуры и спорта 3. Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена
Необходимые знания (знать):	-комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки	
	- теорию и методику обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта);	
	- технологию спортивной тренировки в виде спорта по виду спорта (группе видов спорта);	
	- педагогику и спортивную этику;	
	-факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин).	
Необходимые умения (уметь):	-отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе;	
	- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;	
	- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе видов спорта).	
	-демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировочных занятий	

Трудовые действия (владеть):	- методиками контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;	
	- навыками проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся;	
	- навыками проведения тренировочных занятий на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности.	
Необходимые знания (знать):	-комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе видов спорта)	1. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта) 2. Практика
	- содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе видов спорта)	
Необходимые умения (уметь):	- варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);	
	- моделировать в тренировочных занятиях условия протекания реальных соревнований;	
	- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий).	
Трудовые действия (владеть):	- опыт построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла	
	- опыт проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта)	

	стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающихся;	
	- опыт контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	
C-D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося		1. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта 2. Теория и методика физической культуры и спорта 3. Антидопинговое обеспечение спорта 4. Практика 5. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)
Необходимые знания (знать):	- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов	
Необходимые умения (уметь):	- управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований;	
	- систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики	
Трудовые действия (владеть):	- опыт формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;	
	- опыт мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.	
C-D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов на всех этапах спортивного мастерства		1. Теория и методика физической культуры и спорта 2. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности. 3. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта) 4. Практика
Необходимые знания (знать):	Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта);	
Необходимые умения (уметь):	Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной);	
	Анализировать техническую подготовленность, специальную физическую подготовленность;	
	Выявлять специализированные физические качества спортсменов.	
Трудовые действия (владеть):	Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к	

	перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;	
	Определения степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам.	
С*-D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки*		1. Биомеханика 2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта 3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина 4. Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта 5. Антидопинговое обеспечение спорта 6. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта) 7. Практика
Необходимые знания (знать):	- основы национального плана борьбы с допингом в спорте;	
Необходимые умения (уметь):	-предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;	
	- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;	
	- обеспечивать контроль за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.	
Трудовые действия (владеть):	- опыт контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий (в том числе фармакологического и медицинского характера);	
	- опыт разъяснения занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля;	
	- опыт контроля за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	

1.3. Планируемые результаты обучения

а) Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

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

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

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

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

ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта).

ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

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

ПК – 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.

ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

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

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

Таблица 3 – Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Профессиональный стандарт (обобщенные трудовые функции - ОТФ)	*ФГОС ВО (виды профессиональной деятельности - ВПД)*
Трудовые функции: - руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся; - подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;	• ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и

- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	возраста • ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий • ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке • ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта • ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения • ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни • ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь • ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга • ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся • ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта • ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

	• ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики • ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта • ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса • ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и/или высшее образование.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по Программе составляет 724 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

1.7. Режим занятий

План-график обучения по ДПП ПП
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»
Общая трудоемкость

Первая сессия				***Вторая сессия Итоговая аттестация***			
	1	Биомеханика	36		11	Теоретические и методические основы многолетней спортивной	
	2	Психолого-педагогические основы	72				

	физической культуры и спорта	
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	**72**
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	36
5	Теория и методика физической культуры и спорта	72
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	36
7	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	36
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	72
9	Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	36
10	Антидопинговое обеспечение спорта	18

	подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	
11.1	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности.	36
11.2	Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов.	36
11.3	Теория и методика избранного вида спорта.	72
12	Практика	36
13	Подготовка итоговой аттестационной работы	54
14	Итоговая аттестация	4
Всего		724

1.8. Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки

- Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:
- Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н"Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн;
- Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 1592 с.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку

№	Наименование учебных предметов, тем	Общая трудоем-кость, ч	Всего ауд., ч	Очные занятия, ч		Всего дистанц., ч	Дистан-ционные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР ч	Форма контроля
				Лек-ции	Практ. и сем. занятия		Лек-ции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Базовый блок									
1	Биомеханика	**36**	**8**	4	4	**4**	2	2	**24**	зачет
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	**72**	**14**	8	6	**12**	6	6	**46**	зачет
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	**72**	**22**	10	12	**12**	6	6	**38**	зачет
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	**36**	**22**	8	14	**8**	8	-	**6**	зачет
5	Теория и методика физической культуры и спорта	**72**	**14**	8	6	**12**	6	6	**46**	экзамен
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	**36**	**8**	8	-	**12**	4	8	**16**	зачет
7	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения	**36**	**4**	4	-	**12**	4	8	**20**	зачет

	спортивной деятельности									
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	**72**	**24**	10	14	**12**	10	2	**36**	зачет
9	Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	**36**	**8**	2	6	**18**	8	10	**10**	зачет
10	Антидопинговое обеспечение спорта	**18**	**6**	4	2	**6**	4	2	**6**	зачет
	Профессиональный блок									
11	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	**144**	**54**	18	36	**18**	8	10	**72**	
11.1	*Особенности тренировочной и соревновательной деятельности*	**36**	**12**	6	6	**8**	2	6	**16**	зачет
11.2	*Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов*	**36**	**8**	4	4	**8**	4	4	**20**	зачет
11.3	*Теория и методика избранного вида спорта*	**72**	**34**	8	26	**2**	2	-	**36**	экзамен

12	Практика	**36**	**-**	-	-	**-**	-	-	**36**	зачет
13	Подготовка итоговой аттестационной работы (ИАР)	**54**	**-**	-	-	**-**	-	-	**54**	
14	Итоговая аттестация	**4**	**-**	-	-	**-**	-	-	**4**	защита ИАР
Всего		**724**	**184**	84	100	**126**	66	60	**414**	

2.2. Календарный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Таблица 4 – Календарный план дополнительной профессиональной программы

№	Наименование дисциплин	Виды учебной нагрузки	Порядковые номера недель					Всего часов
			1 нед	2 нед	3 нед. - 17 нед.	18 нед	19 нед	
Базовый блок								
1	Биомеханика	Аудиторные занятия	Л2	П2				8
		Дистанционное обучение			Л П			4
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			24			24
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	Аудиторные занятия	ЛЗ П	Л П2				14
		Дистанционное обучение			ЛЗ ПЗ			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			46			46
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	Аудиторные занятия	ЛЗ ПЗ	Л2 ПЗ				22
		Дистанционное обучение			ЛЗ ПЗ			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			38			38
4	Гигиенические основы физкультурно-	Аудиторные занятия	Л2 ПЗ	Л2 П4				22

	спортивной деятельности, спортивная медицина	Дистанционное обучение			Л4			8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			6			6
5	Теория и методика физической культуры и спорта	Аудиторные занятия	Л2 П	Л2 П2				14
		Дистанционное обучение			Л3 П3			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			46			46
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	Аудиторные занятия	Л2	Л2				8
		Дистанционное обучение			Л2 П4			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			16			16
7	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	Аудиторные занятия				Л2		4
		Дистанционное обучение			Л2 П4			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			20			20
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	Аудиторные занятия				Л4 П4	Л П3	24
		Дистанционное обучение			Л5 П			12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			36			36
9	Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	Аудиторные занятия	Л П	П2				8
		Дистанционное обучение			Л4 П5			18
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			10			10
10	Антидопинговое обеспечение спорта	Аудиторные занятия					Л2 П	6
		Дистанционное обучение			Л2 П			6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			6			6
Профессиональный блок								

11	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта):							
11.1	*Особенности тренировочной и соревновательной деятельности*	Аудиторные занятия				Л2 П2	Л П	12
		Дистанционное обучение			Л П3			8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			16			16
11.2	*Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов*	Аудиторные занятия				Л П	Л П	8
		Дистанционное обучение			Л2 П2			8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			20			20
11.3	*Теория и методика избранного вида спорта*	Аудиторные занятия				Л2 П6	Л2 П7	34
		Дистанционное обучение			Л			2
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			36			36
12	Практика		0	0	36	0	0	36
13	Подготовка итоговой аттестационной работы (ИАР)	Аудиторные занятия	0	0	0	0	0	0
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа	0	0	54	0	0	54
14	Итоговая аттестация		0	0	0	0	4	4
15	**Всего часов аудиторной нагрузки**		**48**	**48**	**0**	**48**	**40**	**184**
16	**Всего часов дистанционного обучения**		**0**	**0**	**126**	**0**	**0**	**126**
17	**Всего часов внеаудиторной (самостоятельной) работы**		**0**	**0**	**410**	**0**	**4**	**414**
	Всего часов		**48**	**48**	**536**	**48**	**44**	**724**

Примечание: график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения разрабатывается образовательной организацией самостоятельно.

Для примера в таблице 5 приведен Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся).

Таблица 5 - Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	янв			февр				март					апр				май		
недели года	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
даты	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24
пон	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
вт	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
ср	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
четв	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
пятн	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
суб	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	ИА
воскр																			

Условные обозначения

А	Аудиторные занятия, промежуточная аттестация, самостоятельная работа слушателей
Д	Обучение с использованием ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей, практика
ИА	итоговая аттестация
	недели с выходными днями

2.3. Базовый блок

2.3.1. Содержание программы дисциплины «Биомеханика»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины
Биомеханика

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: – терминологию биомеханики; – кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения; – виды движений; – биомеханические основы двигательных качеств; – биомеханические основы спортивно-технического мастерства; – понятие о моделях и моделирование в биомеханике; – основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений.	ПК-2
Умения: - формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.	ПК-2
Навыки и/или опыт деятельности: - навыками биомеханических исследований и контроля в физическом воспитании и спорте.	ПК-2

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
Очные занятия, час	**8**	**8**	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические и семинарские занятия	4	4	
Дистанционные занятия, час			
В том числе:	**4**	**4**	
Лекции	2	2	
Практические и семинарские занятия	2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч КСР, час	**24**	**24**	
Промежуточная аттестация		зачет	

Общая трудоемкость	**часы**	**36**	**36**	
	зачетные единицы	**1,0**	**1,0**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общая биомеханика	Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.	2
2	Тема 2. Частная биомеханика	Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравновешивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	2

Темы дистанционных лекций:

Лекция № 1. Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

Темы практических дистанционных занятий:

Практическое занятие № 1. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

Внеаудиторная самостоятельная работа.

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, а также дистанционным лекциям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2	А/03.5 С-Д/05.6	Знать: - биомеханику двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин); Уметь: - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося; - выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; Владеть: - навыками подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - навыками определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - навыками фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся; - навыками выполнения по запросу занимающегося, тренера (группы тренеров) физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, прогнозирование воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;

		- обучение занимающихся основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация выполнения комплексов упражнений.

Форма текущего контроля: тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: зачёт
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе Google-test. Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

Тестовые задания:

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
- физиологические процессы в организме.
- анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека.
– законы и закономерности механики движений в живых системах.
- закономерности формирования функциональных систем организма человека.

2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
- генная инженерия.
- инженерная биомеханика.
- биомеханическая оптика.
- биомеханика взрывных усилий.

3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
- биомеханика физических упражнений.
-биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений.
-биомеханика мыслительных процессов.
– биомеханические закономерности внешней среды.

4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
- биомеханика механизмов.
- биомеханика машин.
- биомеханика строительного дела.
- медицинская биомеханика.

5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
- масса тела, момент инерции тела
- характеристики, описывающие движение тела по инерции
- расстояние, которое проходит тело по инерции
- линейная скорость и ускорение
- радиус вращения материальной точки

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

7. К естественным относятся движения:
- совершаемые по естественной криволинейной траектории.
- при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения.
- для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил.
- в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы.

8. К целенаправленным относятся движения:
- совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории.
- в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы.
- в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил.
- совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил.

9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:
- в разработке эффективных методов воспитания личности.
- в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям.
- в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений.
- в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Целенаправленные движения осуществляются:
- при отсутствии управления.
- с наличием внешних помех.
- с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом.
- по заданной траектории.
- без постановки цели движения.

11. Для естественных движений характерно:
- регулирование траектории с помощью управления.
- построение программы движения для достижения цели.
- отсутствие управления.
- преодоление внешних помех.
- отсутствие внешних помех.

12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:

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

13. Что такое «тело отсчета»?
- тело, от которого начинается движение
- тело, обладающее эталонными размерами
- тело, относительно которого определяется положение объекта
- тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- тело, у которого заканчивается движение

14. Что такое импульс силы?
- значение силы в данный момент времени
- сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело - Максимальное значение действующей силы
- время, в течение которого сила действует на тело.

15. Что называют траекторией**.**
- место точки в пространстве;
- место точки в системе отсчета;
- перемещение точки;
- линия движения точки

16. Формы проявления скоростных качеств?
- быстрота мысли
- быстрота мышц
- быстрота бега
- повышение темпа
- смена ритма

17. Ритм движения тела – это…
- пространственная мера повторности движений;
- временная мера повторности движений;
- временная мера соотношения частей движений;
- мера изменения быстроты движений.

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

19. Объёмом техники называется …
- совокупность технических приёмов, которыми владеет человек;
- разносторонность, эффективность и освоенность техники;
- технический арсенал каждого вида спорта

20. Указать единицы измерения временных характеристик.
- Вт;
- мин;
- $м/с^2$;
- м/с

21. Указать пространственно-временные характеристики.
- град;
- с;
- Ом;
- $м/с^2$.

22. Указать единицы измерения темпа движений.
- шаг/с;
- рад/с;
- м/с;
- мин.

23. Процесс созревания – это …
- совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей;
- результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка;
- генетически обусловленное совершенствование систем организма;

24. Эстетический идеал – это …
- телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы;
- двигательная культура человека;
- образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.

25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:
- антагонисты
- синергисты
- аддукторы
- протракторы

26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:
- изометрическим
- инерционным
- изотоническим

- синергетическим

27. По форме различают мышцы:
- поверхностные
- отводящие
- одноперистые
- веретенообразные

28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:
- протрактор
- ротатор
- ретрактор
- абдуктор

29. Отводящая мышца называется:
- сфинктером
- абдуктором
- антагонистом
- аддуктором

30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:
- ходьбой
- двигательной реакцией
- двигательной активностью
- локомоцией.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Загревский В.И., Загревский О.И. З14 Биомеханика физических упражнений: учебное пособие. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.

2. Биомеханика: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов. – М.: Академия, 2013.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Донской, Д. Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Донской Д. Д., Зациорский В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

3. Донской, Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. – М.: РГАФК, 1995.

4. Донской, Д. Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Донской Д. Д., Зайцева Л. С., Каймин М. А. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

6. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии). – М.: Академия, 2011.

8. Лукунина, Е. А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУС и студентов / Лукунина Е. А., Шалманов Ан. А. – М.: РГАФК, 2000.

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

11. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.nlr.ru
2. http://library.ru
3. http://lib.sportedu.ru
4. http://orel.rsl.ru/
5. http://www.iqlib.ru
6. http://www.trainer.h1.ru
7. http://lesgaft.spb.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Необходимы:

- презентации лекций: «Введение (предмет и история биомеханики)», «Методы исследования в биомеханике», «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Биодинамика движений человека», «Биомеханические аспекты управления движениями человека», «Биомеханика двигательных качеств», «Спортивно-техническое мастерство», «Дифференциальная биомеханика», «Движения вокруг осей», «Сохранение положения тела и движения на месте», «Локомоторные движения», «Перемещающие движения».

- лабораторное оборудование:

Электромиограф Нейрософт

стабилограф Стабилан

реограф Нейрософт

тренажер Велоэргометрический

тренажер Эллипсоид

весы медицинские

ростомер медицинский

Требования к рабочему месту преподавателя:

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

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

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

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

2.3.2. Содержание программы дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: - сущность и социальную значимость педагогической профессии; - психолого-педагогические особенности профессионального общения; - психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности; - педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта. -основные понятия, цель и задачи специальной педагогики, ее место в структуре педагогического знания, предметные области специальной педагогики.	ПК-4, ПК-7, ПК-9
Умения: -используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их; - с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий; - планировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс для достижения поставленных целей и задач обучения и воспитания, эффективно использовать методы и приемы обучения на занятиях. - способствовать социализации и интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-4, ПК-7, ПК-9
Навыки и/или опыт деятельности:	ПК-4, ПК-7, ПК-9

- управленческими действиями в воспитательном процессе; - приемами общения, личной педагогической техникой; - технологиями педагогического контроля и коррекции. - навыками анализа имеющихся нарушений в состоянии здоровья, и на этой основе проектировать педагогические условия и формы обучения лиц с ОВЗ.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**14**	**14**	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Дистанционные занятия, час				
В том числе:		**12**	**12**	
Лекции		6	6	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч КСР, час		**46**	**46**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**	
	зачетные единицы	**2**	**2**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Психология спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психология деятельности спортивного тренера. Психологическая классификация видов спортивной деятельности.	2
2	Тема 2. Педагогика физической культуры и	Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Структура профессиональной деятельности. Педагогический авторитет и его показатели. Компетентностный	2

	спорта	подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному	
3	Тема 3. Специальная педагогика и психология, как основа работы с людьми с ОВЗ.	Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни	2
4	Тема 4. Психология общения	Понятие об общении в психологии. Психология конфликта. Психологические способы воздействия в процессе общения.	2

Темы практических занятий:

Практическое занятие № 1. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие № 2. Проектирование педагогических условий и форм обучения лиц с ОВЗ.

Практическое занятие № 3. Практическая отработка личных навыков, техник и приемов общения.

Темы лекций дистанционного обучения:

Лекция № 1. Психодиагностика как одна из задач психологического обеспечения спортивной деятельности.

Лекция № 2. Технологии эффективного общения.

Лекция № 3. Психологическая подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Темы практических дистанционных занятий:

Практическое занятие № 1. Стили педагогического общения.

Практическое занятие № 2. Профессиональная дезадаптация, деформация, деструкция, их причины и проявления.

Практическое занятие № 3. Особенности и механизмы развития мотивации физкультурной и спортивной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, а также дистанционным лекциям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-4 *ПК-7* *ПК-9*	А/02.5 С/03.6 С-Д/04.6	Знать: основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии. Уметь: применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; использовать разнообразные методы педагогического контроля и контроля качества обучения; применять актуальные дидактические технологии обучения. Владеть: опытом организации обучения на основе положений и принципов педагогики; методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности; умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества

полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Что является предметом изучения и преподавания педагогики спорта.
2. Педагогический процесс, включающий обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств (развернутый ответ).
3. Метод педагогического исследования применяемый для получения данных, отражающих педагогическое событие непосредственно в момент его протекания (развернутый ответ).
4. Направления психологии, изучающие индивидуальные различия между людьми (развернутый ответ).
5. Объект и предмет изучения педагогики.
6. Признаки коллектива, отличающие его от других групповых объединений.
7. Этапы, развития коллектива.
8. Психологические и психологические требования к личности тренера.
9. Объект деятельности тренера.
10. Методы воспитания.
11. Стороны обучения (развернутый ответ).
12. На чем основан авторитет тренера?…
13. Психологические основы формирования двигательного навыка.
14. Отличие психики человека от животных.
15. Процесс обучения – это…(развернутый ответ).
16. Принцип сознательности и активности обучения.
17. Принцип доступности обучения.
18. Педагогический такт.
19. Педагогика физической культуры и спорта в системе наук.
20. Стили педагогического общения.
21. Стили педагогического общения, на примере авторитарного и демократического стилей.
22. Стили педагогического общения, на примере оппозиционного и нейтрального стилей.
23. Стили педагогического общения, на примере стилей - сотрудничество и взаимопонимание.
24. Стили педагогического общения, на примере либерального и нейтрального стилей.
25. Положительный эффект выполнения дыхательных упражнений.
26. Эффективный стиль управления педагогическим процессом (развернутый ответ).
27. Спортивная психология – это …
28. Способности, определяющие профессиональное мастерство учителя физической культуры.
29. Какие способности тренера позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области? (развернутый ответ).
30. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

2. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева – М.: Логос, 2015 – 306 с.

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

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

5. Кулагина И.Ю., Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина – М.: Академический проект, 2015 – 420 с.

6. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Сластенин*, Л.С. Подымова* [и др.] ; под общ. ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 230 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-018370. – https://www.biblio-online.ru/book/FF4C2741-62BD-4B04-8112-96642CD0F222 (https://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430)

7. Столяренко Л.Д. Социальная психология (для бакалавров) / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин – М:КноРус, 2018. – 80 с.

8. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я.Виленский, В.Ю.Волков, Л.М.Волкова, Д.Н.Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И.Филимонова, Щербаков В.Г./ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).

9. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата/ И.В. Шаповаленко. – Люберцы: Юрайт, 2016 – 576 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алтунина И.Р. Социальная психология: Учебник для бакалавров: Для вузов по направлению "Психология" / И. Р. Алтунина ; Под ред. Р. С. Немова . – 2. изд . – Москва: Юрайт, 2014 . – 426, 1 с. : ил., табл. – (Бакалавр) (Министерство образования и науки РФ рекомендует). - Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru . – Библиогр. в конце гл. – На рус. яз. - ISBN 978-5-9916-1349-1 .

2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для вузов по направлению и специальности "Психология" / Г. М. Андреева. – 5. изд., испр. и доп . – Москва: Аспект Пресс, 2005 . – 362, 1 с. : ил. - Библиогр. в конце гл. – Библиогр.: с. 355-360 . – На рус. яз. - ISBN 5-7567-0274-1.

3. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн. Книга 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания / Бадмаев Б. Ц. – Москва: Владос, 2000 . – 234 с. – (Психология для всех). – Режим доступа : http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58251

4. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия для высших педагогических учебных заведений / Сост.: И. В. Дубровина и др. – 5. изд., стер . – Москва : Academia, 2008 . – 368 с.

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

6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.

7. Карпушин Б. А..Педагогика физической культуры. — Советский спорт, 2013. — 299стр.

8. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская - М.: Academia, 2017 – 319 с.

9. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика. Учебное пособие М.: КНОРУС, 2012. — 480 с. — (Для бакалавров)

10. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология: Учебное пособие . – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 227. – (Бакалавр. Академический курс). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C . – На рус. яз. - ISBN 978-5-534-04322-8: 1175.00 .

11. Сорокоумова, Е.А. Педагогическая психология : Учебное пособие . – 2-е изд, испр. и доп . – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 175. – (Бакалавр. Академический курс). – Режим доступа: http://www.biblioonline.ru/book/E0D20457-40A3-4C02-AB8B-7AA8FF94CCDD . – На рус. яз. - ISBN 978-5-534-04566-6: 185.00 .

12. Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата: Учебник для вузов по гуманитарным направлениям и специальностям: Учебник для вузов по специальности 031000 "Педагогика и психология" / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова ; Под ред. О. В. Хухлаевой . – Москва: Юрайт, 2016 . – 367 с. – (Бакалавр. Академический курс) (УМО ВО рекомендует) (УМО рекомендует). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. – Библиогр.: с. 365-367. – На рус. яз. - ISBN 978-5-9916-7747-9.

13. Сосновский, Б. А. Психология: учебник для бакалавров / Б. А. Сосновский; отв. ред. Б. А. Сосновский. — 2-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2012. — 799 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-18502.

14. Рубинштейн С.Л. Способы воспитания новых привычек. Москва // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия : для студентов высших педагогических учебных заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – Москва : Академия, 2001. – С. 189-195. – (Высшее образование).

15. Фоминова А.Н. Педагогическая психология. Учебное пособие [Электронный ресурс]. – Москва : Флинта, 2016 . – 320 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=84354 . - "Допущено Учебнометодическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших педагогических учебных заведений". – На рус. яз. - ISBN 978-5-9765-1011-1.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб.пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 328 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69843.

2. Малкин, В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учеб.пособие [Электронный ресурс] / В.Р. Малкин, 24 Л.Н. Рогалева. - Электрон. дан. - Екатеринбург :Ур ФУ, 2016. - 102 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98707.

3. Малкин, В. Спорт - это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. - Электрон.дан. - Москва : , 2015. - 176 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97437.

4. http://psychology.net.ru – «Мир психологии»

5. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

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

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

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

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

2.3.3. Содержание программы дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Медико-биологические основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

ПК - 9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
Знания: - основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения трудовой деятельности; - анатомические, физиологические (в т. ч. психофизиологические) и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза; - строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами; - об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках.	ПК-2, ПК-9
Умения: - использовать знания психофизиологии при организации работы со спортсменами; - определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей; - анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом; - применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий для наиболее рационального построения тренировочных циклов; - использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; - использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося.	ПК-2, ПК-9
Навыки и/или опыт деятельности:	ПК-2, ПК-9

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**22**	**22**	
В том числе:				
Лекции		10	10	
Практические и семинарские занятия		12	12	
Дистанционные занятия, час				
В том числе:		**12**	**12**	
Лекции		6	6	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**38**	**38**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**	
	зачетные единицы	**2**	**2**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.	2
2	Тема 2.	Моторные функции: скелет, мышечная система,	2

	Основы физиологии	профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы.	
3	Тема 3. Основы спортивной физиологии	Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	2
4	Тема 4. Основы анатомии	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.	2
5	Тема 5. Основы биохимии	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.	2

Темы практических очных занятий:

Практическое занятие № 1. Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития.

Практическое занятие № 2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Практическое занятие № 3. Функциональная анатомия скелета. Классификация суставов, виды их соединений. Мышцы.

Практическое занятие № 4. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.

Практическое занятие № 5. Опыты Гальвани и Маттеучи. Возникновение потенциала действия.

Практическое занятие № 6. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации. Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации.

Темы лекций дистанционного обучения:

Лекция № 1. Особенности физиологии крови у спортсменов.

Лекция № 2. Нуклеиновые кислоты. Гормоны.

Лекция № 3. Ферменты. Витамины.

Темы практических дистанционных занятий:

Практическое занятие № 1. Физиология дыхания.

Практическое занятие № 2. Восстановительные средства и принципы их использования.

Практическое занятие № 3. Оценка физической работоспособности (методики). Оценка развития когнитивной сферы и определение типов ВНД.

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям № 1, 2.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 *ПК-9*	*А/03.5* *С-Д/05.6*	Знать: - Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа; - Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья); - Методики медико-биологического и психологического тестирования; - Методы организации медико-биологического контроля в спорте; - Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Уметь: - Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки; - Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;

		- Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами. Владеть: - навыками анализа (самостоятельно или в составе комиссии) информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося; - навыками проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - навыками организации участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки - навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества

полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачёту:

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

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

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

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

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

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

33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

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

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

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

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

38. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях спортом.

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. –М.:Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.

2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.

3. Иваницкий М.Ф. — Анатомия человека Учебник для высших учебных заведений физической культуры Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. — 624 с., ил.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

5. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека: учебник для студентов ВУЗов / Р.Д.Синельников, А.Р. Синельников, А.Я. Синельников – М.: Новая волна, 2015. – 383 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.Д. Таганович, Э.И. Олецкий, Н.Ю. Коневалова, В.В. Лелевич; ред. А.Д. Тагановича. - 2-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 672 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.

3. Горелова Л.В. Анатомия в схемах и таблицах – Ростов н/Д: Феникс 2006 – 573 (среднее профессиональное образование).

4. Макарова Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4100. - Режим доступа: http://lronman.ru/docs/sport med.pdf

5. Кулиненков О.С. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. - Электрон. дан. - Москва, 2017. - 256 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97511

6. Тихонов Г.П. Основы биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П. Тихонов, Т.А. Юдина; Министерство транспорта Российской Федерации, Московская государственная академия водного транспорта. - Москва: Альтаир: МГАВТ, 2014. - 184 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

7. Чиркин А.А. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Чиркин. - Минск: Вышэйшая школа, 2017. - 432 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»). Анисимов Е.А., Чадина А.Б., Жолинский А.В., Середа А.П., Оганнисян М.Г., Разумец Е.И. Особенности биохимических показателей крови у высококвалифицированных спортсменов – Журнал «Медицина экстремальных ситуаций», Издательство: Федеральный центр информационных технологий экстремальных проблем Федерального медико-биологического агентства (Москва), 2017 – 160-167 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

1. Анатомия и физиология. www.school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a0
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. www.e-anatomy.ru
3. Анатомия и физиология человека. www.miranatomy.ru
4. Анатомия и физиология человека Федюкович Н.И. www.alleng.ru/d/bio/bio053.htm
5. Анатомия и физиология человека www.medicinform.net/human/fisiology.htm
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
7. БД «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» http://dvs.rsl.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором, а также в аудитории должны быть:

Портреты ведущих ученых и специалистов данной дисциплины.

Комплект анатомических плакатов.

Приборы: Динамометр. Тонометры. Фонендоскопы.

Видеофильмы: «Анатомия и физиология человека».

Требования к рабочему месту преподавателя:

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

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

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

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

2.3.4. Содержание программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	Формируемые компетенции
Знания: - взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - методы и организацию медико-педагогического контроля; - нормы физиологических показателей организма; - принципы воздействия на кровообращение; - признаки и принципы оказания неотложной медицинской помощи при: внезапной остановке сердца, клинической и биологической смерти; потери сознания; утоплении; электротравме; ожогах; артериальном и венозном кровотечении; ранах и их осложнениях; переломах костей верхних и нижних конечностей, позвоночника и малого таза; травматическом шоке; ушибах, кровотечениях из носовых пазух; - основополагающие принципы здорового образа жизни; - мотивации к ведению здорового образа жизни.	ПК-4, ПК-8
Умения: - оценивать эффективность тренировочных занятий; - планировать и проводить мероприятия по предупреждению спортивного травматизма; - объяснять занимающимся значение режима дня в повседневной жизни, уметь составлять режим дня для разных возрастных групп с учётом систематических занятий физической культурой и спортом; - прививать занимающимся гигиенические навыки осознанного соблюдения правил здорового образа жизни; - провести реанимацию при внезапной остановке сердца и дыхания; - остановить кровотечение пальцевым прижатием артерии или максимальным сгибанием конечности; - наложить кровоостанавливающий жгут или импровизированный «жгут-закрутку»; - обработать рану; - наложить бинтовую давящую повязку на различные участки тела; - наложить транспортные шины при переломах конечностей; - сделать «захват жизни» при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути;	ПК-4, ПК-8

- подсчитать пульс и частоту дыхания, измерить АД и оценить уровень артериального давления.	
Навыки и/или опыт деятельности: - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре и спорту; - средства и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - методы исследования и оценка физического развития и особенности телосложения (соматотипы); - методами оказания первой помощи при неотложных состояниях у занимающихся; - способами наложения повязок; - простейшими методами физиотерапии и массажа; - методами закаливания и личной гигиены.	ПК-4, ПК-8

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**22**	**22**	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		14	14	
Дистанционные занятия, час				
В том числе:		**8**	**8**	
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		-	-	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**6**	**6**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**36**	**36**	
	зачетные единицы	**1**	**1**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Темы лекций	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Гигиенические основы физической	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы	2

	культуры и спорта	спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена.	
2	Тема 2. Основы медицинских знаний	Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп.	2
3	Тема 3. Основы спортивной фармакологии	Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося.	2
4	Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов.	2

Темы практических очных занятий:

Лекция № 1. Составление суточного меню-раскладки, занимающегося физической культурой и спортом.

Лекция № 2. Плоскостопие, его объективные и субъективные признаки. Профилактика развития плоскостопия. Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укреплении свода стопы.

Лекция № 3. Перечень средств и методов повышения спортивной работоспособности. Принципы применения этих средств. Комплекс средств и методов, который может быть применён у детей и подростков на этапе начальной подготовки. Овладение этими методами.

Лекция № 4. Пути введения, распределения и выведения, механизмы действия лекарственных средств.

Лекция № 5. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Текущий и срочный контроль.

Лекция № 6. Показатели текущего и срочного функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы.

Лекция № 7. Виды повязок и способы их наложения.

Темы лекций дистанционного обучения:

Лекция № 1. Основы доврачебной помощи. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

Лекция № 2. Первая помощь при кровотечениях.
Лекция № 3. Первая помощь при получении травм.
Лекция № 4. Первая помощь при прочих состояниях (ожоги, обморожения, отравления).

Внеаудиторная самостоятельная работа.
Подготовка к практическим очным занятиям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК - 4 *ПК – 8*	А/02.5 С-Д/05.6	Знает: - санитарные и гигиенические правила и нормы, организация учебного и тренировочного процесса, методы, профилактики травматизма; - технику оказания первой помощи. Умеет: - обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола спортсменов, применять спортивный массаж. Владеет: - медико-биологическими и психологическими основами и технологиями тренировки в избранном виде спорта, санитарными и гигиеническими основами деятельности в сфере физической культуры и спорта

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: зачет.
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

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

частично – 1 балл
отсутствует – 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачёту:

1. Гигиенические и температурные нормы на занятиях.
2. Личная гигиена, режим дня и питание систематически занимающегося физической культурой и спортом.
3. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
4. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
5. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.
8. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
10. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях спортом у юношей (этап подготовки по выбору слушателя).
11. Восстановительные средства и принципы их использования.
12. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных и спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
13. Понятие гигиены питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
14. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
15. Цель, задачи и содержание врачебного контроля занятий физической культурой и спортом.
16. Клинические и инструментально-функциональные методы обследования спортсменов.
17. Физическое развитие, телосложение и конституция человека. Типы конституции человека.
18. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов.
19. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины.
20. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом.

21. Текущий и срочный контроль. Принципы организации

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

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

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

25. Способы иммобилизации при травмах конечности.

26. Оказание первой помощи при внутренних и внешних кровотечениях.

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

28. Оказание первой помощи при отравлениях. Виды отравлений.

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

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

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

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

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

3. Краткий курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие для вузов / Под ред. А. В. Смоленского. - М.: Физическая культура, 2005. - 191с.

4. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 – 384 с.

5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2009. – 760 с.

6. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2008. – 560 с.

7. Быков И. В. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.

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

9. Дежурный Л.И. [и др.] Примерный поурочный план проведения занятий по предмету «Первая помощь». – М.: ООО «Издательский дом водитель», 2013 – 96 с.

10. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма - М.: ГЭОТАР Медиа, 2010. - 480 с.

11. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: методические указания к практическим занятиям / сост. В. В. Быков. - Красноярск: Крас ГАСА, 2006. - 52 с.

12. Степанова И.В. Санитария и гигиена питания: учебное пособие / И.В. Степанова. – СПб. Троицкий мост, 2010. — 224 с.

13. Смолева Э.В. Сестринское дело в терапии – Курс первичной медицинской помощи, Ростов-на Дону, 2012 – 473 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Кулиненков О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва: , 2015. - 176 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97444. Кулиненков О.С.

2. Лобанов С.А. Физиология и гигиена питания спортсменов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С. А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов. - Электрон. дан. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. - 112 с. - Режим доступа: 25 https://e.lanbook.com/book/43194.

3. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы: монография [Электронный ресурс] : монография - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 232 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69831

4. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. - Электрон. дан. - Москва, 2017. - 256 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97 511.

5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

6. БД «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» http://dvs.rsl.ru/

7. Электронно-информационный ресурс «Всё о первой помощи». Форма доступа: http://allfirstaid.ru

8. http://www.sportpharma.ru/book/b1_oglavlenie.htm

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором, а также в аудитории должны быть:

Портреты ведущих ученых и специалистов данной дисциплины.

Комплект плакатов.

Требования к рабочему месту преподавателя:

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

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

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

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

2.3.5. Содержание программы дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	Формируемые компетенции
Знания: 1. История и актуальные вопросы развития спорта. 2. Принципы, средства и методы спортивной тренировки. 3. Современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса. 4. Основы теории спорта и ее прикладные аспекты. 5. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин), 6. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле, планы восстановительных мероприятий. 7. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, том числе по общей физической и специальной подготовке. 8. Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. 9. Методика обучения и совершенствования техники и тактики, правила техники безопасности при их выполнении	ПК-1, ПК-4, ПК-13
Умения: 1. Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе 2. Отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта 3. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся 4. Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни	ПК-1,ПК-4,ПК-13

Навыки и/или опыт деятельности: 1. Навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта. 3. Моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки. 3. Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.	ПК-1,ПК-4, ПК-13

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**14**	**14**	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Дистанционные занятия, час		**12**	**12**	
В том числе:				
Лекции		6	6	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**46**	**46**	
Промежуточная аттестация			экзамен	
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**	
	зачетные единицы	**2**	**2**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. История ФК и спорта.	Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной	1

		подготовки в Древней Греции. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период рабовладельческого строя. Содержание греческой гимнастики и агонистики. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском движении. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт в нашей стране. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.	
2	Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта.	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик	1

		двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	
3	Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта.	Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от	1

		легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка	

		(суперумения). Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческое тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. Методика обучения специальным знаниям. Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный), тренера.	
4	Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в	1

		целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.	
5	Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования. Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.	1
6	Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы	1

		организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	
7	Тема 7. Спорт в структуре современного общества	Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата	1

		занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.	
8	Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки	Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплексные показатели для разработки планов. Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в процессе планирования.	1

Темы Лекционных очных занятий (8 часов):

Лекция №1 История ФК и спорта. *(*Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Появление соревновательной

деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт в нашей стране. Преемственность систем физического воспитания. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.

Лекция №2 Характеристика средств физического воспитания. (Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия).

Лекция №3 Двигательное действие как система. (Техника двигательного действия. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании). Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).

Лекция №4 Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Лекция №5 Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

Лекция № 6 Система подготовки спортсменов и теоретико-методические основы спортивной тренировки.(Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки).

Лекция № 7. Спорт в структуре современного общества. (Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся

и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт. Массовый спорт. Виды спорта. Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране).

*Лекция № 8***.** Программирование подготовки спортсменов.(Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта.)

Темы практических очных занятий (6 часов):

Практическое занятие №1 Критерии оценки эффективности техники. (Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др).

Практическое занятие №2 Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Практическое занятие №3 Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).

Практическое занятие №4 Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Практическое занятие №5 Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Практическое занятие №6 Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. (Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля).

Темы лекций дистанционного обучения (6 часов):

Лекция №1 История ФК и спорта. (История олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении.

Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления).

Лекция № 2. Термины и понятия физической культуры и спорта. (Основные понятия ФКиС, ценности, функции, направления ФКиС).

Лекция №3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). (Определение понятия «физические качества», «двигательные способности», их характеристика. Физические качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития двигательные способности: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития физических качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Темы практических дистанционных занятий (6 часов):

Практическое занятие №1 Обучение двигательным действиям. (Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения).

*Практическое занятие №2 О*бщая и специальная физическая подготовка.

Практическое занятие №3. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. (Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Основные формы контроля. Педагогический, медико-биологический, психологический).

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1	*А/01.5* *С-Д/01.6* *С-Д/04.6*	Знает: - термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины; - проблемы и вызовы современного спорта; - тенденции развития спорта - педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки; - средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений. - сенситивные периоды в развитии основных физических качеств - теория и методика обучения базовым элементам

		вида спорта, включая его специфику - методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся - методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся Умеет: - Реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки; - планировать подготовку спортсменов соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Владеет: - методами построения процесса спортивной подготовки; - методами определения соотношение величины нагрузки и отдыха.
ПК-4	*А/02.5* *С/03.6*	**Знает:** - содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений; - методы построения процесса спортивной подготовки; - особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике. - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) Влияние нагрузок разной направленности на изменение

		морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки - причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям **Умеет:** - избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры; - классифицировать физические упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.; - реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки; - использовать «искусственную управляющую среду» (тренажерные устройства, специальное оборудование) для повышения эффективности физических упражнений; - использовать средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств. **Владеет:** - навыками формирования содержания тренировочного занятия; - навыками управления педагогическими средствами, величиной и направленностью тренировочной нагрузки; - средствами спортивной тренировки и методами выполнения упражнений; **-** навыками применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки.

Темы для подготовки рефератов/эссе.

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата/эссе
1	Тема 1. История ФК и спорта.	1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.

		2. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. 3. Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки в Древней Греции. 4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период рабовладельческого строя. Содержание греческой гимнастики и агонистики. 5. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. 6. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля. 7. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности. 8. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. 9. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском. 10. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. 11. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт в нашей стране. 12. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. 13. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. 14. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.
2	Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта**.**	1. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. 2. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. 3. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. 4. Факторы, определяющие воздействие физических

		упражнений. 5. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). 6. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. 7. Критерии оценки эффективности техники. 8. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. 9. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. 10. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). 11. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. 12. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. 13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
3	Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта**.**	1.Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. 2.Реализация принципов обучения в физическом воспитании. 3.Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа. 4.Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности

		на различных этапах обучения; значение обратной связи. 5.Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. 6.Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. 7.Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. 8.Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. 9.Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. 10. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. 11. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. 12. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). 13. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. 14. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. 15. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. 16. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения). 17. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. 18. Методика обучения специальным знаниям.

		19. Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный), тренера.
4	Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).	1.Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. 2.Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. 3.Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. 4.Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. 5.Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. 6.Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. 7.Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. 8.Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. 9.Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.
5	Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и	1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. 2. Динамика работоспособности на занятиях,

	спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	характеристика структуры занятий. 3. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования. 4. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Целевое планирование и контроль как функции управления. 5. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Программы в системе планирования. 6. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.
6	Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	1. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. 2. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. 3. Этапы многолетней спортивной подготовки. 4. Структура системы подготовки спортсменов 5. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. 6. Факторы, определяющие эффективность тренировки 7. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. 8. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.
7	Тема 7. Спорт в структуре современного общества.	1.Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. 2. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. 3. Функции современного спорта. 4. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Детско-юношеский спорт. Массовый спорт. 5. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. 6. Классификация видов спорта на предметной основе

		соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). 7. Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.
8	Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки	1. Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. 2. Комплексный и перспективный аспекты планирования. 3. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. 4. Комплексные показатели для разработки планов. Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). 5. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. 6. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. 7. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. 8. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в процессе планирования.

Общие требования к качеству доклада/эссе (критерии)
и шкала оценки выполнения задания

Критерии	**Оценка**			
	Неудовлетво-рительно	*Удовлетво-рительно*	*Хорошо*	*Отлично*
1. Соответствие содержания доклада/эссе заявленной теме	2	3	4	5
2. Степень раскрытия темы (доклад/эссе содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
3. Диапазон используемого информационного пространства	2	3	4	5

(использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по раскрываемой теме)				
4. Логичность, структурированность и грамотное построение текста доклада/эссе , связность изложения материала	2	3	4	5
5. Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	2	3	4	5
6. Наличие и качество (обоснованность, содержательность, грамотность, художественный уровень) иллюстративных материалов	2	3	4	5
7. Умение держаться перед группой (стойка, осанка, уверенность в действиях, выбор места для сообщения, рациональность перемещений, жестикуляции и т.д.)	2	3	4	5
8. Культура речи, владение голосом (тон, громкость, эмоциональность)	2	3	4	5
Средний балл:	*3.0 и более зачтено; 2.9 и менее незачтено*			

Форма текущего контроля: защита эссе опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.

Допуском к экзамену является написание реферата/эссе по предложенной тематике. Оценка выставляется по результатам устного ответа на вопрос.

Темы вопросов для экзамена.

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

13. Реализация принципов обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки.
14. Планирование подготовки спортсменов в соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).
15. Способы работы с методами построения процесса спортивной подготовки.
16. Определение соотношения величины нагрузки и отдыха в режиме учебно-тренировочного процесса.
17. Содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений.
18. Методы построения процесса спортивной подготовки.
19. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.
20. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений).
21. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки.
22. Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям
23. Избирательное, комплексное и ситуационное использование средства физической культуры.
24. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.
25. Реализация принципов обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки.
26. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.
27. Использование средств и методов интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.
28. Формирование содержания тренировочного занятия;
29. Управление педагогическими средствами величиной и направленностью тренировочной нагрузки
30. Основные средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений.
31. Особенности применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки.
32. Технология составления комплексов упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).

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

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

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

помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.		
Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.	2 и менее баллов	неудовлетворительно

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля).

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Матвеев, Лев Павлович Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие . – Минск : РИПО, 2018 . – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462 . – http://biblioclub.ru/ . - Библиогр. в кн . – На рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4 .

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

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

4. Озолин, Николай Георгиевич. Настольная книга тренера : Наука побеждать: [Монография] / Н. Г. Озолин . – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011, макет . – 863 с. : ил., табл. – (Профессия - тренер) . - Библиогр.: с. 854 . – На рус. яз. - ISBN 978-5-271-02939-4 . - ISBN 978-5-17-012478-7 . - ISBN 978-5-4215-1726-9 : 363.00 .

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации
3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

2.3.6. Содержание программы дисциплины «Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	Формируемые компетенции
Знания: - о системе отечественного законодательства; - об основных положениях Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта; - механизмах применения основных нормативно-правовых актов конкретизировать в области физической культуры и спорта; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта; - профессиональный стандарт «Тренер» (трудовые функции, требования к знаниям, умениям и навыкам тренера); - о современных методах управления в различных организациях сферы физической культуры и спорта.	ПК - 4
Умения: - анализировать и оценивать законодательные инициативы в сфере физической культуры и спорта; - использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; - с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике - технологии подготовки и принятия управленческого решения в процессе организации многолетней спортивной подготовки; - применять современные технологии управления физической культурой и спортом, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; - разрабатывать план организации и проведения спортивного мероприятия.	ПК - 4
Навыки и/или опыт деятельности: - навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности; - навыками построения организационной структуры управления организацией многолетней спортивной подготовки; - навыками в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; - навыками реализации профессионально-прикладных задач.	ПК - 4

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**8**	**8**	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия				
Дистанционные занятия, час		**12**	**12**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		8	8	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**16**	**16**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**36**	**36**	
	зачетные единицы	**1**	**1**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер». Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).	2

2	Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.	2
3	Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.	2
4	Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.	2

Темы лекций дистанционного обучения:

Лекция № 1. Система физкультурно-спортивных услуг для населения. Классификация услуг в физической культуре и спорте. Понятие «услуга». Общие принципы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным услугам. Ценовая политика услуг, предоставляемых в физкультурно-спортивных организациях и на спортивных сооружениях.

Лекция № 2. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Физкультурно-спортивные общества профессиональных союзов, физкультурно-спортивные общества органов государственной власти, федерации, союзы и ассоциации по различным видам спорта, физкультурно-спортивные организации. Федеральный закон «Об общественных объединениях». Организационно-правовые формы и формы собственности физкультурно-спортивных организаций. Порядок образования, регистрации физкультурно-спортивных

организаций и объединений. Уставы, особенности налогообложения, лицензирование и сертификация в области физической культуры и спорта.

Темы практических дистанционных занятий:

Практическое занятие № 1. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения)

Практическое занятие № 2. Документационное обеспечение управленческой деятельности. Классификация документации, номенклатура дел, формирование дел, хранение. Электронный документооборот (регистрация на соревнования, ведение электронного журнала, регистрация достижений спортсменов).

Практическое занятие № 3. Планирование и организация проведения спортивного соревнования.

Практическое занятие № 4. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации.

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-4	С-Д/05.6	Знать: - систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Уметь: - анализировать и оценивать законодательные инициативы; - использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; - с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений. Владеть: - навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах

		деятельности; - навыками организации физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

1. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
2. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в РФ.
3. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности коммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.
4. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности некоммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.
5. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ": принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.
7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ": компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.
8. Особенности трудового договора (контракта) в сфере физической культуры и спорта.
9. Структура и организационное содержание правил видов спорта (на примере одного вида спорта).

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

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

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

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

14. Правила предоставления отдельных видов физкультурно-спортивных услуг.

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

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

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

18. Планирование в деятельности физкультурно-спортивной организации.

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

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

21. Технология выработки и принятия управленческого решения.

22. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

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

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

25. Функциональные обязанности работников физкультурно-спортивной организации.

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

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

28. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.

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

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

31. Бюджет физкультурно-спортивной организации.

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

33. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 19993 года. М.: Юридическая литература, 1993.

3. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035).

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 517 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51770.

2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон.дан. - Москва, 2017. - 672 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/ book/97544

3. Мелехин А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелехин. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 479 с. - Режим доступа: https://aldebaran.ru/author/vladimirovich_ melyohin aleksandr/kniga pravovoe regulirovanie fizicheskoyi kult/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. - 448 с.

2. Горшков Н.Е., Какузин Н.А. и др. Управление физической культурой и спортом в современных условиях. - Малаховка: МОГИФК. 1993. -85с.

3. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие. 4-е изд., стер. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. - 408 с.

4. Гончаров М.А. Основы менеджмента в образовании: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Кнорус, 2008.

5. Корзникова Г.Г. Менеджмент в образовании: практический курс: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008.

6. Абчук В. А. Менеджмент для педагогических специальностей: учеб. пособие для студ. проф. учеб. заведений/ В.А. Абчук, А.П Панфилова.-М.: Академия,2010.

7. Виханский О.С, Наумов, А. И. В Менеджмент: учебник /О. С. Виханский, а. И. Наумов. — 4-е изд., перераб. И доп. — м.: экономистъ, 2006.

8. Гусов К.Н., О.А. Шевченко. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – Москва.: Проспект, 2011.

9. Драчева Е.А. Менеджмент: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Е.Л.Драчева, Л.И.Юликов.-8-е изд.,стер.-М.: Академия 2007.

10. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов и др.-М.: Академия, 2001.

11. Зубарев Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. Издание – Волгоград: ВГАФК, 2007.

12. Зубарев Ю.А. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта: Монография. – Волгоград: ООО «ПРИНТ», 2009.

13. Кильдеева Р.А. Составление бизнес-плана предприятия. Теория и практика: Учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: камчатгту, 2005.

14. Крутякова Ю.А. Менеджмент: Учеб.пособие для средних спец. учеб.заведений.-М.:Приор-издат,2004.

15. Лукичева Л.И. Управление организацией, учебное пособие по специальности «Менеджмент организации» М.: Омега-Л, 2008.

16. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта.: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е.Купетов, С.Г. Сейранов.-М.: Издательский центр «Академия»,2001.

17. Прошкина Т. П. Менеджмент: учеб.пособие/Т.П.Прошкина.-Ростов н/Д:ФЕНИКС,2007.

18. Семенов А.К. Основы менеджмента/ А.К. Семенов, В.И. Набоков.-5 - е изд.,перераб. и доп.-М.:ДАШКОВ И К,2008.

19. Тебекин А.В. Менеджмент организации: электронный учебник/А.В. Тебекин, Б.С. Касаев.-М.:КНОРУС,2010.-1 элект.опт.диск Учебно-методический компьютерный комплекс «Основы менеджмента».

20. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие.- М.: ЛитагентСпорт8adbf3cf-e880-11e6-9b47-0cc47a5203ba, 2016 Режим доступа: https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html

21. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: Учебное пособие. В 2 ч, Ч. I.-М.: Прометей, 2012. Ресурс доступа: http// biblioclub.ru.

22. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http:// www.ecsocman.edu.ru
2. http:// www.cfin.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
4. http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp (Электронная библиотека НУФКиС им. П.Ф. Лесгафта).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту

преподавателя: Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: - Internet Explorer версии не ниже 6.0; - Firefox версии не ниже 2.0; - Google Chrome версии не ниже 1.0

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

2.3.7. Содержание программы дисциплины «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии
для обеспечения спортивной деятельности

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: 1. История развития аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности; 2. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Виды интерфейсов аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности; 3. Системы мониторинга параметров тренировочных нагрузок. Принципы организации личных кабинетов спортсменов; спортивные социальные сети; мобильные сервисы спортивных технологий; 4. Знания основных функций, возможностей, информативности аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности на уровне, достаточном для оформления выпускной квалификационной работы.	ПК-1, ПК-3, ПК-7, ПК-10
Умения: Базовые умения работы с аппаратно-диагностическими комплексами и цифровыми технологиями для обеспечения спортивной деятельности (работа с мониторами сердечного ритма спортсменов, меню, кнопками); Работа со специализированным программным обеспечением спортивных компьютерных программ. Умение использовать режимы оборудования для конкретных диагностических задач в управлении подготовкой спортсменов. Умения определять функциональное состояние спортсменов и уровень физической подготовленности с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий, предназначенных для обеспечения спортивной деятельности.	ПК-1, ПК-3, ПК-7, ПК-10

Навыки и/или опыт деятельности: 1. Опыт работы с мониторами сердечного ритма спортсменов. 2. Опыт работы с биоимпедансными анализаторами различных модификаций. 3. Навыки работы с навигационными спортивными системами различных марок. 4. Навыки работы со специализированными компьютерными программами по анализу физической подготовки и физической подготовленности, а также параметрами тренировочных нагрузок (в том числе в режиме онлайн).	ПК-1, ПК-3, ПК-7, ПК-10

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**4**	**4**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		-	-	
Дистанционные занятия, час		**12**	**12**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		8	8	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**20**	**20**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**36**	**36**	
	зачетные единицы	**1**	**1**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Введение в предмет.	Роль аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Функции и значение аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для	2

		обеспечения спортивной деятельности. Основные понятия и термины.	
2	Тема 2. Компьютерная программа «Спорт 3.0»	Установка программы "Спорт 3.0". Запрос на регистрационный ключ. Регистрация программы "Спорт 3.0" Составление тренировочных планов на 1 мезоцикл (8 недель) Изучение алгоритмов подсчета объема и интенсивности тренировочной нагрузки в моно- и микроциклах подготовки. Правила составления записей одного тренировочного занятия в дневник. Введение в моделирование тренировочного процесса Работа с программой "Спорт 3.0". Регистрация пользователя, выбор вида спорта, создание базы данных. Работа с зонами интенсивности, заполнение тренировочных данных в приложение. Создание тренировочного банка данных по микроциклам. Работа в программе "Спорт 3.0". Опции программы "Спорт 3.0" по виду тренировочных средств: общеразвивающие, специальновспомогательные. Работа с базой данных в программе "Спорт 3.0" Анализ тренировочных планов в программе "Спорт 3.0". Набор мезоцикла в программе "Спорт 3.0". Завершение работы с программой "Спорт 3.0". Возможности программы ECXEL. Подготовка тренировочных планов для анализа в ECXEL. Функции программы: объединение ячеек, формат, выравнивание, создание и переименование листов, перемещение. Формулы в ECXEL. Назначение формул. Работа с формулами. Виды формул. Подсчет объема и интенсивности тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл с помощью формул в ECXEL. Редактор формул, оформление вывода данных на лист. Формирование сводных тренировочных отчетов в ECXEL. Отчеты за мононоцикл и микроцикл, подсчет объема и интенсивности. Построение графиков, отображение динамики параметров нагрузки. Визуализация данных. Расчет нагрузки в периодах мезоцикла. Работа с Облаком.	2

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №1. Компьютерные программы, применяемые в спортивной подготовке. Установка и регистрация программы "Спорт 4.0". Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Правила ввода данных объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов. Создание пользователя в программе "Спорт 4.0". Работа с микростуктурой на вкладках. Изучение набора данных в моноцикле, две тренировки в моноцикл. Правила создания тренировочных занятий в "Спорт 4.0".

Лекция №2. Личный кабинет спортсмена «Гармин». Регистрация личного кабинета спортсмена. Знакомство с интерфейсом и основными функциями приложения. Изучение опций программы. Ввод индивидуальных данных спортсмена. Постановка цели на вкладке главная, выбор вида спорта, подготовка к заполнению тренировочных программ. Создание базы данных о тренировочном процессе.

Темы практических дистанционных занятий (8 часов):

Практическое занятие №1. Работа на платформе «Myfitnesspal».

Практическое занятие №2. Система «Polar» для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта.

Практическое занятие №3. Система «Garmin Connect» для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта.

Практическое занятие №4. Биоимпедансный анализ в диагностике функционального состояния спортсменов.

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 ПК-3 ПК-7 ПК -10	*A/03.5*	**Знает:** - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовки занимающегося; - назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке.

		Умеет: -использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности; -пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. **Владеет:** -навыками регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося; - навыками анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающихся.
ПК-1 ПК-3 ПК-7 ПК -10	С-Д/01.6	**Знает:** - медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья); - правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации); - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. **Умеет:** **-** пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью и мотивацией к достижению спортивных результатов; - оценивать интегральную подготовленность занимающегося; **Владеет:** - навыками анализа, самостоятельно или в составе

		комиссии, информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Перечень вопросов для зачета**.**

1. Дайте определение аппаратно-диагностическим комплексам и цифровым технологиям для обеспечения спортивной деятельности.
2. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.
3. Мониторинг параметров тренировочных нагрузок спортсменов с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в спортивной деятельности.
4. Охарактеризуйте принципы аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
5. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для диагностики физической подготовленности спортсменов.
6. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для мониторинга процесса спортивной подготовки спортсменов.
7. Как используются аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для практической, научно-исследовательской, организационной и управленческой работы?

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

9. Охарактеризуйте личных кабинеты спортсменов в различных системах.

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

11. Интерактивные системы управления подготовкой спортсменов.

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

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

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

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

16. Алгоритмы работы программы «Спорт 4.0»

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

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

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

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

21. Система Myfitnesspal в различных видах спорта.

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

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

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

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

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля).

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Academia, 2016/ - 160 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.:

Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Абросимова М. А. Информационные технологии в государственном и муниципальном управлении: учебное пособие ВУЗов — Москва: КноРус, 2013. —245 с.

3. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки/М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —79 с.

4. Аксенов М. О. Современные информационные технологии в подготовке спортсменов / М. О. Аксенов // Актуальные исследования Байкальской Азии : материалы международной научной конференции, посвященной 15-летию Бурятского государственного университета (28 сентября 2010 г.). – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – С. 100–104.

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации
http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры».
www.генспорта.рф – Лаборатория спортивной генетики
www.sportedu.ru – официальный сайт РГУФКСМиТ

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
- компьютерное и мультимедийное оборудование; программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
- Система Медасс-спорт, система Polar с датчиками, компьютерная программа Спорт 3.0, Система Navigator, необходим доступ в интернет.

2.3.8. Содержание программы дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Базовые виды спорта
(гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: – техники безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием; – средств профилактики травматизма при занятиях базовыми видами спорта; – оказания первой помощи; – современных средств оперативного контроля самочувствия занимающихся; – базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов; – основ теории и практики физического воспитания; – методик физического воспитания, обучения базовым видам спорта; – составления методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый; – техники выполнения упражнений; – правил проведения соревнований по базовым видам спорта; – профессиональной терминологии в области физической культуры и спорта.	ПК-8, ПК-12, ПК-15
Умения: – применять нормы и правила для проведения занятий в специализированных залах, со специальным оборудованием и инвентарем, требования к экипировке; – использовать методы и методики тренировки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, гендерными особенностями, обеспечивающие профилактику травматизма при занятиях базовыми видами	ПК-8, ПК-12, ПК-15

спорта; – проводить самостоятельно занятия по физической культуре, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений, развитию нравственно-волевых качеств; – проводить занятия по общей физической подготовке на основе базовых видов спорта; – самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – применять способы оказания первой помощи при различных травмах; – пользоваться современными средствами оперативного контроля самочувствия занимающихся; – планировать тренировочный процесс по совершенствованию техники выполнения упражнений по ОФП и СФП; – обучать занимающихся на языке спортивной терминологии.	
Навыки: – в проверке качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации; – обеспечение правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования; – обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; – в обеспечении безопасности и профилактике травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации; – в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного мероприятия по базовым видам спорта; – в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – уверенно применять средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах; – обучение двигательным умениям и навыкам строить на основе профессиональной спортивной терминологии для конкретного вида спорта.	ПК-8, ПК-12, ПК-15

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
Очные занятия, час	**24**	**24**	

В том числе:				
Лекции		10	10	
Практические и семинарские занятия		14	14	
Дистанционные занятия, час		**12**	**12**	
В том числе:				
Лекции		10	10	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**36**	**36**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**	
	зачетные единицы	**2**	**2**	

4. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС	Структура базовых видов спорта на 2018-2022 годы в системе спортивной подготовки. Базовые виды спорта в системе образования. Цели, задачи базовых видов спорта по профилям подготовки тренеров: – Рекреация (подростки и взрослые участники, занимающиеся спортом в рекреационных, оздоровительных и фитнес-целях); – Массовый спорт (дети, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или клуба, дети и молодежь на начальных этапах спортивной подготовки); – Спорт высших достижений (подростки и взрослые, которые соревнуются на национальном и международном уровне).	2
2	Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов гимнастики. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале.	2

3	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики.	2
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.	2
5	Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности Водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием.	2

Темы лекций:

Лекция № 1. Базовые виды спорта в системе образования и спортивной подготовки.

Лекция № 2. Базовые виды в системе рекреационной физической культуры.

Лекция № 3. Базовые виды спорта в системе массового спорта: для детей общеобразовательной школы, спортивного клуба, спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.

Лекция № 4. Базовые виды спорта в структуре спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Лекция № 5. Организация и проведения соревнований по спортивным и подвижным играм, гимнастике, плаванию, легкой атлетике.

Темы практических занятий:

Практическое занятие № 1. Развитие у занимающихся ФКиС ловкости средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 2. Развитие у занимающихся ФКиС гибкости средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 3. Развитие у занимающихся ФКиС координационных способностей средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 4. Развитие у занимающихся ФКиС силовых способностей средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 5. Развитие у занимающихся ФКиС быстроты средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 6. Организация занятий базовыми видами спорта с лицами ОВЗ.

Практическое занятие № 7. Отличительные особенности соревновательной деятельности в базовых видах спорта. Критерии успешности выступлений на соревнованиях.

Темы лекций дистанционного обучения:

Лекция № 1. Основы физической тренировки в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования

Лекция № 2. Развитие у занимающихся ФКиС выносливости средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Лекция № 3. Гимнастика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки.

Лекция № 4. Плавание в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки

Лекция № 5. Спортивные игры в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки

Темы практических дистанционных занятий:

Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях базовыми видами спорта (спасение утопающего).

Внеаудиторная самостоятельная работа.

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8	А/01.5	Знает: - обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке

		обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе; - обеспечение безопасности при проведении теоретических занятий, встреч, лекций на спортивно-оздоровительном этапе; Умеет: - проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи; Навыки и/или опыт деятельности: - поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; - пользоваться спортивным инвентарем; - выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

ПК-12	А/02.5	**Знает:** - составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный; - правила проведения подвижных спортивных игр; - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. **Умеет:** - проводить занятия по общей физической подготовке; - самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном **этапе.** **Навыки** и/или опыт деятельности: - в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.
ПК-15	А/01.5	**Знает:** - правила проведения подвижных спортивных; - этические нормы в области спорта; - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - методика преподавания базовых видов спорта. **Умеет:** - проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх. **Навыки и/или опыт деятельности:** - проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта; - проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх - показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; - ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; - пользоваться контрольно-измерительными

		приборами.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

1. Раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
   - полностью – 2 балла
   - частично – 1 балл
   - отсутствует – 0 баллов
2. Аргументированность собственной позиции слушателя:
   - полностью – 2 балла
   - частично – 1 балл
   - отсутствует – 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачёту:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфо-функциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
7. Плавучесть: понятие, виды, факторы, ее определяющие.
8. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед. Механизм создания тяговых усилий в плавании.
9. Силы, тормозящие продвижение пловца: виды, характеристика, факторы, определяющие их величину. Основные способы снижения действия тормозящих сил в плавании.
10. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию. Сухое плавание: сущность и структура.

11. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.

12. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в базовых видах спорта (на выбор) (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.

13. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения базовым видам спорта (на выбор).

14. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика словесных методов обучения.

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

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

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

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

19. Классификация технических приемов конкретной спортивной игры.

20. Классификация тактических приемов конкретной спортивной игры.

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

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

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

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

25. Основные формы организации подвижных игр.

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

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

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

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

30. Подвижные игры как средство и метод развития силы (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА*:*

1. Булгакова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2018.

2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.В олкова, Д.Н. Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И. Филимонова, В.Г. Щербаков/ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).

3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. Учебник. /М.:Academia, 2014.

4. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Физическая культура студента: учебник /Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.:Academia, 2016. - 495 с.

6. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017.

7. Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов вузов/ И.М. Коротков - Изд-во ТВТ Дивизион, 2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Физкультура и спорт, Москва, 2016.

2. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ Москва, 2017.

3. Мазаник С.В. Правила игр: книга-тренер/ Изд-во "Эксмо", 2013

4. Z:Официальные правила/Библиотека/Для студентов/(баскетбол, волейбол, гандбол)

5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/ Изд-во: Советский Спорт, Москва,2012

6. Симина Т.Е. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш.- Электрон. дан.- Москва: Спорт, 2016.- 280 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/73814.

8. Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.basket.ru/
2. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html

3. http://www.erudition.ru/referat/ref/id.32703_1.html
4. http://www.world-sport.org/games/basketball/technology
5. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html
6. http://nba-school-4.do.am/forum/2-12-1
7. http://www.world-sport.org/games/basketball/tactics
8. .http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovka-basketbolistov/metody-obucheniya-i-trenirovki-v-basketbole.html
9. .http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf
10. .http://www.fizkulturaisport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyh-igrah.html
11. http://streetball.by/index.php?option=com_content&task=view&id=118
12. http://fivb.narod.ru/techique.html
13. http://spurtup.com/gal/913
14. http://www.volley4all.net/index.php/rules.html
15. http://www.world-sport.org/games/volleyball/technology/
16. http://18x9.com/index.php?categoryid=50
17. http://voleyplay.ru/taktika-igry.html
18. http://volleyballsport.ucoz.ru/index/0-8
19. http://volley.org.ua/forum/showthread.php?t=41
20. http://www.small-games.info/?go=game&c=12&i=2239
21. www.rushandball.ru
22. www.world-sport.org/games/handball_big/
23. www.world-sport.org/games/handball_small/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором. Требования к рабочему месту преподавателя: Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: Internet Explorer версии не ниже 6.0;

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

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

2.3.9. Содержание программы дисциплины «Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: - Фитнес программы в развитии специальной выносливости спортсменов, на примере вида спорта (группы видов спорта). - Суть функционального многоборья (кроссфит) в повышении физической подготовленности спортсменов. - Механизм построения круговой тренировки с элементами фитнеса в решении частных задач тренировочного процесса. - Классификация упражнений атлетической гимнастики. - Техника безопасности занятий в тренажерном зале. - Техника безопасности занятий функциональным многоборьем (кроссфитом). - Понятие фитнес, разновидности фитнес программ. - Отличительные особенности комплексов аэробики в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся. - Базовые упражнения атлетической гимнастики. - Комплексы с медболами, бодибарами, гантелями, TRX петлями, степ - платформами в решении частных задач тренировочного процесса. - Разновидности силовых и кардио тренажеров. - Механизм подбора комплексов кроссфита в решении частных задач тренировочного процесса. - Понятие аэробика, ее направления.	ПК- 8 ПК-2 ПК- 14
Умения: - Провести подготовительную часть занятия с элементами фитнеса. - Составить комплекс круговой тренировки с элементами кроссфита. - Составить комплекс круговой тренировки с элементами аэробики. - Обучить комплексу упражнений атлетической гимнастики. - Провести силовую тренировку по виду спорта (группе видов спорта) в тренажерном зале. - Подобрать средства фитнеса, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся. - Уметь использовать в профессиональной деятельности комплексы с	ПК-8, ПК-12 ПК-14

гантелями, TRX петлями, бодибарами, степ-платформами, кардио и силовыми тренажерами.	
Навыки и/или опыт деятельности: - Опыт проведения комплекса упражнений с бодибаром / степ-платформой / медболом / гантелями. - Опыт построения тренировочного занятия по виду спорта (группе видов спорта) с элементами фитнеса. - Опыт контроля ЧСС, самочувствия на занятиях. - Опыт проведения комплекса круговой тренировки с элементами фитнеса. - Опыт проведения подготовительной части занятия с элементами аэробики.	ПК-8, ПК-12 ПК-14

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**8**	**8**	
В том числе:				
Лекции		2	2	
Практические и семинарские занятия		6	6	
Дистанционные занятия, час		**18**	**18**	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		10	10	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**10**	**10**	
Промежуточная аттестация (зачет)				
Общая трудоемкость	**часы**	**36**	**36**	
	зачетные единицы	**1**	**1**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Средства фитнеса в	Средства фитнеса для вида спорта (группы видов спорта). Понятие фитнес-технологии. Технологии фитнеса в повышении физической подготовленности	2

	повышении физической подготовленности спортсмена	спортсменов. Механизм подбора упражнений и составления комплексов упражнений из системы фитнеса в решении частных задач спортивной тренировки. Фитнес программы, характерные для спорта высших достижений.	

Темы практических занятий (6 часов):

Практическое занятие № 1. Техника безопасности работы на силовых и кардио тренажерах. Разновидности тренажеров. атлетической гимнастики для основных групп мышц. Применения фитнес оборудования и инвентаря в решении частных задач спортивной тренировки. Особенности силовой подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

Практическое занятие № 2. Комплексы с медболами, бодибарами, гантелями, TRX петлями, степ -платформами в решении частных задач тренировочного процесса. Подбор средств фитнеса, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся. Контроль ЧСС и самочувствия на занятиях. Средства повышения и снижения нагрузки на основе музыкального сопровождения, веса отягощения, высоты степ-платформы, количества повторений и других.

Практическое занятие № 3. Фитнес программы в развитии специальной выносливости спортсменов, на примере вида спорта (группы видов спорта). Механизм построения круговой тренировки с элементами фитнеса в решении частных задач тренировочного процесса.

Темы лекций дистанционного обучения (8 часов):

Лекция №1. Теоретическая основа фитнеса, разновидности фитнес программ. Классификация групповых фитнес программ. Энергозатраты при занятиях различными направлениями фитнеса. Программы развития специальной выносливости. Смешанные или комбинированные программы. Круговая тренировка как одна из форм построения фитнес тренировки.

Лекция №2. Теоретическая основа функционального многоборья (кроссфита) в физической подготовке спортсмена. Определение кроссфит, классификация упражнений кроссфита, правила техники безопасности занятий кроссфитом. Алгоритм построения комплекса высоко функционального тренинга. Упражнения кроссфита.

Лекция №3. Аэробика в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся. Понятие аэробика, направления аэробики. Оздоровительная эффективность занятий аэробикой. Научные исследования по аэробике. Структура занятия, средства увеличения и снижения физической нагрузки.

Лекция №4. Теоретические основы атлетической гимнастики. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Видео упражнений.

Темы практических дистанционных занятий (10 часов):

Практическое занятие №1. Видео урок по атлетической гимнастике. Техника выполнения базовых упражнений, укрепляемые мышцы. Упражнения на силовых тренажерах, с весом собственного тела, упражнения со свободными весами.

Практическое занятие №2. Структура занятия по функциональному многоборью (кроссфиту). Примерное содержание занятия для юношей и девушек. Методические рекомендации. Упражнения кроссфита.

Практическое занятие №3. Аэробика с элементами единоборств, степ-аэробика в физической подготовке спортсмена. Конспекты занятий по аэробике комплексной направленности.

Практическое занятие №4. Программа занятия, включающая круговую тренировку и элементы аэробики. Разновидности круговой тренировки. Содержание круговой тренировки.

Практическое занятие №5. Аквафитнес в физической подготовке спортсмена. Понятие аквафитнес, классификация упражнений, общеразвивающая, спортивная и лечебно-оздоровительная направленность аквафитнеса. Программы аквафитнеса. Комплексы в исходном положении сидя, стоя в воде, в безопорном положении тела в воде. Преимущества спортивной тренировки в водной среде.

Внеаудиторная самостоятельная работа

1. Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с элементами фитнеса. Подбор средств фитнеса в избранном виде спорта (группе видов спорта). Просмотр видео материала по фитнесу в системе интернет. Подготовка конспектов занятий.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8 ПК-12 ПК-14	А/02.5	**Знает:** 1.Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении. 2. Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений. 3. Теорию и методику физической культуры. 4. Основы здорового образа жизни. **Умеет:** 1.Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке. 2. Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке. 3. Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и

		специальной подготовке. 4. Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений. 5. Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни. 6. Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением. **Имеет опыт:** 1.Выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения). 2. Выполнения с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент).
ПК-8 ПК-12 ПК-14	С/03.6	**Знает:** 1. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. 2.Теорию и методику обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта). 3. Технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). 4. Педагогику и спортивную этику. 5. Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин). **Умеет:** 1. Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе. 2.Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий. 3. Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства

		измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин). 4. Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок. **Имеет опыт:** 1. Контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. 2.Проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся. 3. Проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета.

Критерии оценивания ответа на зачете:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью, аргументированность примеров из вида спорта, ответ на деятельностном, творческом уровне – 5 баллов

полностью – 4 балла

не полный ответ – 3 балла

частично – 1-2 балла

отсутствует – 0 баллов.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
3-5 баллов	0-2 баллов

Перечень вопросов для зачета:

1. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале.

2. Понятие атлетическая гимнастика, классификация упражнений атлетической гимнастики.

3. Преимущество занятий в водной среде, программы аквафитнеса спортивной направленности.

4. Понятие фитнес, разновидности фитнес программ, фитнес-технологии спортивной направленности.

5. Упражнения атлетической гимнастики для мышц ног, спины, рук и груди.

6. Фитнес программы в развитии специальной выносливости спортсменов, на примере вида спорта (группы видов спорта).

7. Суть функционального многоборья (кроссфит) в повышении физической подготовленности спортсменов.

8. Техника безопасности занятий функциональным многоборьем (кроссфитом).

9. Понятие аквафитнес, классификация упражнений.

10. Отличительные особенности комплексов аэробики в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся.

11. Технологии фитнеса в повышении физической подготовленности спортсменов.

12. Фитнес программы, характерные для спорта высших достижений.

13. Понятие аэробика, комплексы аэробики с элементами единоборств, круговой тренировки.

14. Алгоритм подбора средств фитнеса в спортивной тренировке, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовленности занимающихся.

15. Структура занятия по кроссфиту, базовые упражнения.

16. Средства регулирования нагрузки на основе темпа музыкального сопровождения, веса отягощения, высоты степ-платформы, количества повторов и других.

17. Разновидности тренажеров. Фитнес оборудование и инвентарь.

18. Особенности силовой подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542с., [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 63 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.

4. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.

5. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 c. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40818.html.

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.

7. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва, Е. О. Рыбакова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 100 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507

8. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

10. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666

11. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241

12. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 c. – 978-5-7264-1065-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35346.html.

13. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – М.: Олимпийская литература, 2010.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения модуля:

1. minsport.gov.ru - Указы, распоряжения, постановления. Приказы Минспорта России. Официальный интернет-портал правовой информации http://www.rags.ru/ - РОССИЙСКИЙ АРХИВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ, а также строительных норм и правил (СНиП).
2. Экспертиза фитнес-приложений. [Электронный ресурс]: https://roskachestvo.gov.ru/news/ekspertiza-fitnes-prilozheniy-s-odnimi-khudeem-s-drugimi-travmiruemsya/
3. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm - Объединение педагогических изданий.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ:

Реализация учебного модуля требует наличия:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

- физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических и семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

2.3.10. Содержание программы дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины
Антидопинговое обеспечение спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: • основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; • основные положения Всемирного антидопингового кодекса; • методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; • антидопинговые стандарты; • этические нормы в области спорта.	ПК-4, ПК-6
Умения: • оценивать достоинства и недостатки методик, направленных на противодействие применению допинга в спорте; • анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных; • использовать наглядные материалы при проведении практических занятий для слушателей по основам противодействия применению допинга; • пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, средствами подготовки презентаций.	ПК-4, ПК-6
Навыки и/или опыт деятельности: • способами убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе.	ПК-4, ПК-6

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
Очные занятия, час	**6**	**6**	

В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Дистанционные занятия, час		**6**	**6**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**6**	**6**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**18**	**18**	
	зачетные единицы	**0,5**	**0,5**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте	Развитие российского антидопингового законодательства. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": основные причины принятия, ключевые положения, в части борьбы с допингом. Международное законодательство, направленное на борьбу с допингом в спорте: Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Изучение положений Всемирного антидопингового кодекса.	2
2	Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте	Список запрещенных субстанций и методов. Критерии включения в Список тех или иных субстанций и методов. Вопросы терапевтического использования лекарственных субстанций и методов. Скрытые угрозы приема БАД. Ответственность спортсмена за применение допинга: российское и международное законодательство. Расследование случаев возможного нарушения антидопинговых правил. Временное отстранение и дисквалификация: понятие, сроки, апелляция. Завершение спортивной карьеры.	2

Темы практических занятий

Тема 1. Понятие и классификация пулов тестирования. Система АДАМС. Информация о местонахождении спортсмена. Понятие «Одночасовой интервал». Организация процедуры

тестирования, отбора, транспортировки и анализа проб у спортсмена для допинг-контроля. Обработка результатов проб допинг-контроля.

Темы лекций дистанционного обучения:
Тема 1. Последствия применения допинга для здоровья спортсмена.
Тема 2. История становления борьбы с допингом.

Темы практических дистанционных занятий:
Тема 1. Допинг и аддиктивное (зависимое) поведение.

Внеаудиторная самостоятельная работа
Подготовка к практическим очным занятиям № 1.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК - 4 ПК - 6	С-Д/05.6 C-D/04.6	**Знает:** - антидопинговые правила; - основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски; - планы антидопинговых мероприятий. **Умеет:** - Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами; - вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового

		обеспечения спортивной подготовки **Владеет:** - навыками проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами -навыками консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; - навыками проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств.

Форма текущего контроля: тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей.
Форма промежуточной аттестации: зачёт
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе Google-test.
Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

Тестовые задания

1. Что является нарушением антидопинговых правил?

- наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;
- отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
- фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;

- любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
- всё вышеперечисленное.

2. В каких видах спорта используется допинг - агонисты рецепторов эритропоэтина:
A. Силовых.
B. Скоростно-силовых.
C. На выносливость.

3. Последствия нарушений антидопинговых правил включают:
- аннулирование – отмена результатов спортсмена в определенном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие наград, очков и призов;
- временное отстранение – недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в любых соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях;
- дисквалификация – отстранение в связи с нарушением антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования, связанного со спортивной деятельностью;
- финансовые последствия – финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;
- публичное обнародование или публичная отчетность – распространение или обнародование информации для широкой общественности.

4. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя спортсмена?
- никто, так как на пункте допинг–контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля.
- только врач команды.
- это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.)

5. Принцип «файр-плей» включает в себя:
- уважение к сопернику;
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;
- уважение к правилам и решениям судей;
- равные шансы для всех спортсменов;
- самоконтроль спортсмена;
- всё вышеперечисленное.

6. Выберите: кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?
- спортсмены, входящие в пул (список) тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации.
- только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях.

- спортсмены, планирующие отъезд за пределы России.

7. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов):
- не реже одного раза в год;
- один раз в пять лет;
- запрещенный список не изменялся с 2003 года.

8. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?
- столько, сколько посчитает необходимым спортсмен.
- если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной.
- столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.

9. Для чего был создан антидопинговый кодекс?
- чтобы оказывать давление на спортсмена.
- уравнять всех спортсменов в соревновательных условиях.
- ограничивать участие определенных спортсменов в соревнованиях.

10 Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?
- это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами
- это список субстанций и методов, запрещенных для использования только несовершеннолетними спортсменами
- это перечень препаратов, запрещенных для использования на территории России

11. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?
- да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу
- нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил
- да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время.

12. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?
- нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества.
- нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны.
- да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

13. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?
- спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;
- в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;
- в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

14. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля:
- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля;
- право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных;
- право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК;
- всё вышеперечисленное.

15. К педагогическим средствам повышения спортивной работоспособности относится:
- массаж;
- рациональное питание и режим;
- психологическая подготовка;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- физиотерапевтические методы.

16. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:
- возвращение в спорт после травмы;
- неудача на последних соревнованиях;
- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- неуверенность в себе;
- пренебрежением рисками для здоровья;
- давление окружающих;
- всё вышеперечисленное.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Приказ Минтруда России от 18 февраля 2016 г. № 73Н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».
3. Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, г. Страсбург
4. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Утверждена Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 г.
5. Федеральный закон от 27 декабря 2006 года N 240-ФЗ «О ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
6. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в РФ"
7. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Федеральный закон от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации"
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 879 "О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации".

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**:**

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник для вузов по напр. 521900 «Физ. Культура» и спец. 0222300 «Физ. Культура и спорт» -2013.-480 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Грецов А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методические рекомендации / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 50 с.

2. Грецов А.Г. Мы за честный спорт. Беседы о допинге/ Методические рекомендации. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с.

3. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Профессиональные стандарты: Сборник 3: "Специалист по антидопинговому обеспечению", "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних" – Спорт, 2017.

4. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие.- FISU-2015. Режим доступа: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf

5. Лунёва Н. В. Допинг-контроль: учебно-методическое пособие / Н. В. Лунёва, С. М. Яцун, Н. И. Тригуб, Н. А. Клеева, Ю. П. Клявс, Е. Ю. Алферова. – Курск: КГУ, 2014. – 121 с.

6. Абзалов А. Тема года: спорт и допинг / А. Абзалов, О. Павлова, Д. Нестеров // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 3. – С. 27.

7. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте//Адаптивная физическая культура. 2013. - №1 (53). - С. 19-22.

8. Волков Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания. Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей – Спорт, 2016.

9. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Учебное пособие – М: Спорт, 2012.

10. Денисов Е. Легкая атлетика против допинга. Год 2006-Й / Е. Денисов // Легкая атлетика. - 2006. - № 12. - С. 12-14.

11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов-2002.- 512 с.

12. Захарова С. А. Допинг в спорте: средство или противостояние / С. А. Захарова, Р. Г. Ханафеева // Актуальные проблемы спортивных правоотношений. – 2010. – С. 79.

13. Лагер Ё. Арне Люнгквист Враг допинга – М.: РУСАДА, 2018.

14. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы - М.: Советский спорт, 2013. — 232 с.

15. Миронов С.П., Поляев Б.А., Г.А. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Национальное руководство - ГЭОТАР-Медиа, 2013, - 214 с.

16. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте - Серия наука спорту. М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 202 с.

17. Опыт реализации физкультурно-профилактической антинаркотической работы в Волгоградском регионе / Под общ. ред. В.Н.Сергеева. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2006. – 210 с.

18. Португалов С.Н., Панюшкин В.В., Агаева Э.Н. «Влияние растительных препаратов мягкого действия и экдистена на физическую работоспособность и функциональное состояние спортсменов». Теор. и практ. физ. культ. -2013, № 8. – С. 44- 45.

19. Рогозкин В.А. «Метаболизм анаболических андрогенных стероидов» (Ленинград, «Наука», 1988) – С. 84-87.

20. Рогозкин В.А., Пшендин А.И. «Использование продуктов повышенной биологической ценности для питания спортсменов» (Теор. и практ. физ. культ. 1989, № 11) – С. 13 -15.

21. Сейфулла Р.Д., Анкудинова И.А. «Допинговый монстр» (Москва, ВИНИТИ, 1996) – С. 48-56.

22. Семенов В. «Лекарственные средства в спорте» (Москва,1994) – С. 67-69.

23. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.

24. Филипс У. «Анаболические стероиды» (Красноярск, «Богатырь», 1995).

25. Хетфилд Ф. «Анаболические стероиды: какие и в каком количестве» (Москва, ВНИИФК, 1984) – 25 с.

26. Яблучанский Н. И. Терапевтическая фармакология / Яблучанский Н. И., Савченко В. Н. , Абдуева Ф. М. , Бычкова О. Ю. , Бондаренко И. А. // Практическое пособие. – 2011. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. – 483 с.

27. Денисов Е. Д. Антидопинговый симпозиум ИААФ / Евгений Денисов // Легкая атлетика. – 2006. – № 10 -11. – С. 19.

28. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие / Г. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2006. – 51 с.

29. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. Докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013. С. 565-581.

7.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»: Режим доступа: www.rusada.ru.
2. http://list.rusada.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа-проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

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

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

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

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

2.4. Профессиональный блок

2.4.1. Содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)»

Примечание: Содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)» разрабатывается образовательной организацией самостоятельно.

Для примера приведено содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта».

2.4.1. Содержание профессионального модуля «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта»

2.4.1.1. Содержание программы дисциплины «Особенности тренировочной и соревновательной деятельности»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**:**

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности:

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	Формируемые компетенции
Знания: 1. Основные теоретические положения, методы и методики тренировки, использование средств восстановления в подготовке и спортивном совершенствовании спортсменов. 2. Технологии обучения преподавателей, тренеров и инструкторов по виду спорта (группе видов спорта), в том числе основы организации и проведения соревнований.	ПК-2 ПК-7 ПК-10 ПК-11 ПК-13 ПК-15
Умения: 1. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсменов в скоростно-силовых и силовых видов спорта. 2. Корректировать параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий, методики восстановления). 3. Моделировать в тренировке ситуации соревновательного режима. 4. Планировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий).	ПК-2 ПК-7 ПК-10 ПК-13 ПК-15
Навыки и/или опыт деятельности: 1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение	ПК-2 ПК-7 ПК-10 ПК-13

роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	ПК-15

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к профессиональной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**:**

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**12**		**12**
В том числе:				
Лекции		6		6
Практические и семинарские занятия		6		6
Дистанционные занятия, час		**8**		**8**
В том числе:				
Лекции		2		2
Практические и семинарские занятия		6		6
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**16**		**16**
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	**часы**	**36**		**36**
	зачетные единицы	**1**		**1**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Терминология	Общая структура планирования и анализа тренировочного процесса, факторы ее определяющие. Особенности планирования нагрузки на различных этапах совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Планирование и анализ циклов подготовки.	12

	Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта	Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок	12
	Раздел 3. Методика проведения занятий в скоростно-силовых и силовых видах спорта	Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств. Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Общие основы построения разминки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий.	12

***Темы лекционных очных занятий (6 часов)**:*

Лекция №1. Характеристика нагрузок, применяющихся в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов. Общая структура планирования и анализа тренировочного процесса, факторы ее определяющие. Особенности планирования нагрузки на различных этапах совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Планирование и анализ циклов подготовки.

Лекция №2 Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки. Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Оценка психологической подготовленности. Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок.

Лекция №3 Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств. Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Общие основы построения разминки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий.

Темы практических очных занятий (6 часов):

Практическое занятие №1. Макроструктура процесса подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №2. Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №3. Построение программ занятий в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция №1. Основы развития физических качеств в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы практических дистанционных занятий (6 часов):

Практическое занятие №1. Спортивный талант: прогноз и реализация в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №2. Система подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №3. Закономерности развития физических качеств в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Внеаудиторная самостоятельная работа (16 часов)

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, а также дистанционным лекциям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК - 4 ПК - 7	C-D/01.6	*Знает:* 1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). *Умеет:* 1. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), 2. Анализировать техническую подготовленность. 3. Выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Имеет опыт:* 1. Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 2. Определения степени закрепления техники

		выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
ПК – 1 *ПК-10*	С/03.6	*Знает:* 1. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени. 2.Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. *Имеет опыт:* 1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства. 2. Контроля (периодического и текущего результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. 3. Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. 4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
ПК - 2 ПК–13 ПК-14 ПК-15	С/03.6	*Знает:* 1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта. 2. Содержание спортивной тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) 2. Моделировать в тренировке условия протекания

		реальных соревнований. 3.Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) *Имеет опыт:* 1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведения 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. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
ПК-1 *ПК - 5* *ПК-11* *ПК-14* ПК – 15	*С-D/04.6*	*Знает:* 1.Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд 2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. *Имеет опыт:* 1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.

Форма текущего контроля: защита эссе, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета.

Допуском к зачету является доклад/эссе по предложенной тематике. Оценка выставляется по результатам устного ответа.

Примерный перечень тем эссе к зачёту:

1. Планирование тренировочного процесса спортсменов в макроструктуре.
2. Анализ объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
3. Характеристика силовых и скоростно-силовых видов спорта.
4. Основы терминологии в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
5. Специфические принципы планирования подготовки спортсменов.
6. Виды физической подготовки спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
7. Тесты для определения физической подготовленности спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
8. Тренажеры и блочные устройства в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
9. Компьютерная программа «Спорт 3.0» для управления тренировочным процессом в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
10. Характеристика техники выполнения упражнений в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
11. Разминка в спорте (на примере силовых и скоростно-силовых видах спорта).
12. Общая структура тренировочных занятий в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
13. Занятия избирательной и комплексной направленности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
14. Типы и организация занятий в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
15. Методологические аспекты планирования нагрузок в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
16. Программа профессионального самосовершенствования тренера в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Динамика знаний, умений и профессиональных способностей профессиональной деятельности. Критерии профессионального мастерства: внешние, внутренние.
17. Документы и правовые акты, рекомендуемые для использования в профессиональной деятельности тренера.
18. Документы, разрабатываемые руководящим и тренерско-преподавательским составом организации осуществляющей спортивную подготовку.
19. Документы, организации осуществляющей спортивную подготовку отражающие динамику спортивных достижений занимающихся.
20. Особенности планирования групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий на этапе (предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

21. Организация работы по индивидуальным планам на этапе предварительной подготовки (начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

22. Особенности планирования медико-восстановительных мероприятий на этапе предварительной подготовки (начальной спортивной специализации, спортивного совершенствования) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

23. Программы педагогического тестирования и медицинского контроля в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

24. Особенности планирования участия в соревнованиях. Соподчиненность планирования учебно-тренировочного процесса и графика спортивных соревнований в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

25. Особенности предварительного и основного этапа организации учебно-тренировочных сборов на выезде. Планирование образовательной, воспитательной, спортивно-тренировочной, восстановительно-рекреационной, оздоровительной деятельности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

26. Психолого-педагогические и организационно-методические особенности организации инструкторской и судейской практики у учащихся организации осуществляющей спортивную подготовку.

27. Процесс решения педагогических задач в условиях многолетнего планирования: «направленность по отношению к высшему спортивному мастерству»; «преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп» и другие педагогические задачи в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

28. Содержание деятельности тренера на этапе предварительной подготовки: условный характер периодизации учебного процесса; требования к разносторонней физической и функциональной подготовке; обучение занимающихся технике выполнения физических упражнений; формирование двигательных навыков и умений; дальнейшее совершенствование двигательного анализатора; овладение основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов; формирование технико-тактического арсенала в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

29. Особенности планирования годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет: длительность подготовительного периода, применяемые средства ОФП; направленность на повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; повышение уровня специальной физической работоспособности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

30. Каковы особенности планирования подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла на конкретном этапе (спортивной подготовки) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

31. Содержание втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, специально-подготовительных, модельных, подводящих, восстановительных, соревновательных, «ударных» микроциклов на этапе углубленной спортивной специализации в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

32. Особенности деятельности тренера при воспитании: а) силовых способностей; б) двигательно-координационных способностей; в) скоростных качеств; г) выносливости; е) гибкости у выбранных Вами (возраст, пол, группа спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации и др.) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

33. Методика организации образовательного материала по технико-тактической подготовке в структуре учебно-тренировочных занятий у выбранных Вами (возраст, пол, группа спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации и др.) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

34. Раскройте процесс планирования содержания тактической подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

35. Деятельность тренера по организации восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях домашнего проживания спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

36. Комплекс обследования спортсмена, позволяющего оценить состояние здоровья спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

37. Содержание врачебного контроля за спортсменами. Особенности изменения расписания, объемов учебно-тренировочных занятий, каковы особенности его организации в структуре спортивной подготовки.

38. Особенности педагогической оценки позиции «соответствие годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития».

39. Признаки перенапряжения и организация учебно-тренировочных занятий, если у нескольких спортсменов выявлены данные признаки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

40. Влияние личности тренера на формирование культуры организации и самоорганизации ведущей деятельности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

Общие требования к качеству доклада/эссе (критерии)
и шкала оценки выполнения задания

Критерии	**Оценка**			
	Неудовлетво-рительно-	*Удовлетво-рительно-*	*Хорошо*	*Отлично*
1. Соответствие содержания доклада/эссе заявленной теме	2	3	4	5
2. Степень раскрытия темы (доклад/эссе содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
3. Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по раскрываемой теме)	2	3	4	5
4. Логичность, структурированность и грамотное построение текста доклада/эссе, связность изложения материала	2	3	4	5
5. Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	2	3	4	5
6. Наличие и качество (обоснованность, содержательность, грамотность, художественный уровень) иллюстративных материалов	2	3	4	5
7. Умение держаться перед группой (стойка, осанка, уверенность в действиях, выбор места для сообщения, рациональность	2	3	4	5

перемещений, жестикуляции и т.д.)				
8. Культура речи, владение голосом (тон, громкость, эмоциональность)	2	3	4	5
Средний балл:	*3.0 и более зачтено; 2.9 и менее незачтено*			

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Учебники и учебные пособия по виду спорта, например:

1. Громов, В.А. Тяжелоатлетические виды спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / А.А. Атлас, В.А. Громов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 30 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373479

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/444537 (дата обращения: 13.09.2019)

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 236 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05003-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/421414 (дата обращения: 13.09.2019)

4. Дворкин Л. С. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов – М., Изд-во: Юрайт, 2019, 335с.

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229, ISBN 978-5-9500178-0-3.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксенов, М.О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма. Изд., 3-е перераб. и доп/ М.О. Аксенов - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. - 152 с.

2. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2018. – 300 с.

3. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки/М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —79 с.

4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 2-е изд., перераб. м.: Физкультура и Спорт, 1972. 295 с.

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

6. Медведев А.С. Четырехлетний цикл подготовки сильнейших тяжелоатлетов ДСО профсоюзов.-Тяжелая атлетика: Ежегодник, М.: Физкультура и Спорт, 1971, с.31-42.

7. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика). Методические рекомендации. Составители: канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н.М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

8. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой .— М. : Спорт : Человек, 2018 .— 278 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 978-5-9500180-3-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682603

9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М. :Физкультура и Спорт, 1968, с.23-25.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации
3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»
4. Официальный сайт федерации по виду спорта
5. Специализированные сайты по виду спорта

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
- Компьютерная программа Спорт 3.0
- Необходим доступ в интернет
- Тренажерный зал

2.4.1.2. Содержание программы дисциплины «Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**:**

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

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов:

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	Формируемые компетенции
Знания: 1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта). 2. Методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта. 3. Типовые (модельные) характеристики спортсменов и передовые методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	ПК -4 ПК-7 ПК-13 ПК-15
Умения: 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсменов высокой квалификации. 2. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной). 3. Анализировать техническую подготовленность. 4. Выявлять специализированные физические качества спортсменов и спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	ПК – 4 ПК-7 ПК-11 ПК-13 ПК-15
Навыки и/или опыт деятельности: 1. Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 2. Определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам	ПК – 4 ПК-7 ПК-13 ПК-15

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к профессиональной части программы. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**:**

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**8**		**8**
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Дистанционные занятия, час				
В том числе:		**8**		**8**
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч КСР, час		**20**		**20**
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	**часы**	**36**		**36**
	зачетные единицы	**1,0**		**1,0**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Актуальные направления теоретических и практических исследований скоростно-силовых и силовых видах спорта.	12
2	Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	История развития различных скоростно-силовых и силовых видов спорта и изменение методических подходов в спортивной подготовке. Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий. Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки	12

3	Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	Использование современных средств спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми и силовыми видами спорта на различных этапах подготовки	12

Темы лекционных очных занятий (4 часа):

Лекция №1 Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта (на примере видов с различными критериями оценки соревновательных действий).

Лекция №2 Актуальные направления теоретических и практических исследований скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы практических очных занятий (4 часа):

Практическое занятие №1 Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий.

Практическое занятие №2 Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки.

Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):

Лекция №1 История развития различных скоростно-силовых и силовых видов спорта и изменение методических подходов в спортивной подготовке.

Лекция №2 Использование современных средств спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы практических дистанционных занятий (4 часа):

Практическое занятие №1 Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №2. Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми и силовыми видами спорта на различных этапах подготовки.

Внеаудиторная самостоятельная работа (20 часов)

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, а также дистанционным лекциям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК – 4 ПК - 7	C-D/01.6	*Знает:* 1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта

		(группе спортивных дисциплин). *Умеет:* 1. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), 2. Анализировать техническую подготовленность. 3. Выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Имеет опыт:* 1. Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 2. Определения степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
ПК – 13 *ПК-15*	С/03.6	*Знает:* 1. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени. 2.Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. *Имеет опыт:* 1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства. 2. Контроля (периодического и текущего результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. 3. Оценки результативности тренировочного процесса,

		соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. 4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
ПК-11	С/03.6	*Знает:* 1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта. 2. Содержание спортивной тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) 2. Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований. 3.Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) *Имеет опыт:* 1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведения 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. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
ПК-11 *ПК-13*	*С-D/04.6*	*Знает:* 1.Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

		Умеет: 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд 2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. *Имеет опыт:* 1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.

Форма текущего контроля: защита эссе, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета.

Допуском к зачету является доклад/эссе по предложенной тематике. Оценка выставляется по результатам устного ответа.

Примерный перечень тем докладов/эссе для зачёта
(конкретный вид спорта по выбору обучающегося)

1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта).
2. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
3. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в силовых и скоростно-силовых видов спорта.

Общие требования к качеству доклада/эссе (критерии)
и шкала оценки выполнения задания

Критерии	**Оценка**			
	Неудовлетво-рительно-	*Удовлетво-рительно-*	*Хорошо*	*Отлично*
1. Соответствие содержания доклада/эссе заявленной теме	2	3	4	5
2. Степень раскрытия темы (доклад/эссе содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
3. Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение	2	3	4	5

различных точек зрения по раскрываемой теме)				
4. Логичность, структурированность и грамотное построение текста доклада/эссе, связность изложения материала	2	3	4	5
5. Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	2	3	4	5
6. Наличие и качество (обоснованность, содержательность, грамотность, художественный уровень) иллюстративных материалов	2	3	4	5
7. Умение держаться перед группой (стойка, осанка, уверенность в действиях, выбор места для сообщения, рациональность перемещений, жестикуляции и т.д.)	2	3	4	5
8. Культура речи, владение голосом (тон, громкость, эмоциональность)	2	3	4	5
Средний балл:	*3.0 и более зачтено; 2.9 и менее незачтено*			

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Громов, В.А. Тяжелоатлетические виды спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / А.А. Атлас, В.А. Громов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 30 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373479

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/444537 (дата обращения: 13.09.2019)

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 236 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05003-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/421414 (дата обращения: 13.09.2019)

4. Дворкин Л. С. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов – М., Изд-во: Юрайт, 2019, 335с.

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229, ISBN 978-5-9500178-0-3.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

7. Попов Г. И. Научно-методическая деятельность в спорте: учебник для студентов учреждений высшего образования / Г. И. Попов.– М. : Издательский центр “Академия”, 2015. – 192 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксенов, М.О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельнойработы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма. Изд., 3-е перераб. и доп/ М.О. Аксенов - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. - 152 с.

2. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2018. – 300 с.

3. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки/М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —79 с.

4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 2-е изд., перераб. м.: Физкультура и Спорт, 1972. 295 с.

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

6. Медведев А.С. Четырехлетний цикл подготовки сильнейших тяжелоатлетов ДСО профсоюзов.-Тяжелая атлетика: Ежегодник, М.: Физкультура и Спорт, 1971, с.31-42.

7. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика). Методические рекомендации. Составители: канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н.М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

8. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой .— М. : Спорт : Человек, 2018 .— 278 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 978-5-9500180-3-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682603

9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М. :Физкультура и Спорт, 1968, с.23-25.

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации
3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»
4. www.генспорта.рф – Лаборатория спортивной генетики
5. www.sportedu.ru – официальный сайт РГУФКСМиТ

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
- Компьютерная программа Спорт 3.0
- Необходим доступ в интернет
- Тренажерный зал

2.4.1.3. Содержание программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика избранного вида спорта

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**:**

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

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

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

ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: 1. Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе видов спорта), педагогические принципы, средства, методы, используемые в преподавательской деятельности. 2. По организации подготовки спортсменов в виде спорта (группе видов спорта), с учетом возраста, уровня подготовленности и соответствующей этому адекватности нагрузок, психологическая подготовка и конфликтология в системе тренировочного процесса.	ПК–1 ПК-4 ПК-5 ПК - 7 ПК-11 ПК-14 ПК-15
Умения: 1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) 2. Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. 3. Моделировать в тренировке условия реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. 4. Систематизирование и применение лучших практик соревновательной стратегии и тактики спортсменов высокой квалификации.	ПК–1 ПК-4 ПК-5 ПК - 7 ПК-11 ПК-14 ПК-15

5. Управление действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.	
Навыки и/или опыт деятельности: 1. Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. 4. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 5. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.	ПК–1 ПК -2 ПК-4 ПК-5 ПК-7 ПК-11 ПК-14 ПК-15

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к профессиональной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ РАБОТЫ**:**

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час		**34**		**34**
В том числе:				
Лекции		8		8
Практические и семинарские занятия		26		26
Дистанционные занятия, час		**2**		**2**
В том числе:				
Лекции		2		2
Практические и семинарские занятия		-		-
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**36**		**36**
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	**часы**	**72**		**72**
	зачетные единицы	**2**		**2**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Современное состояние скоростно-силовых и силовых видов спорта, терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений) в скоростно-силовых и силовых видах спорта	Современное состояние скоростно-силовых и силовых видов спорта, терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений) в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Федеральный стандарт спортивной подготовки.	12
2	Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта	Средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Модельные характеристики спортсменов. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на различных этапах спортивной подготовки. Контроль подготовленности спортсменов. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки.	36
3	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в скоростно-силовых и силовых видах спорта	Показатели контроля и оценки результативности соревновательного процесса. Целеполагание и разработка плана подготовки к соревнованиям. Тактическое моделирование соревновательной деятельности. Организация, проведение и судейство соревнований.	24

Темы лекционных очных занятий (8 часов):

Лекция №1 Современное состояние и представительство в международном спортивном и олимпийском движении скоростно-силовых и силовых видов спорта.

Лекция №2 Основные принципы, заложенные в Федеральный стандарт спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (на примере отдельных видов).

Лекция №3 Особенности совершенствования техники спортивных дисциплин (упражнений) в скоростно-силовых и силовых видах спорта (на примере отдельных видов).

Лекция №4 Модельные характеристики и медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на различных этапах спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы практических очных занятий (26 часов):

Практическое занятие №1 Значение терминологии в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №2 Общая характеристика спортивных дисциплин в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №3 Особенности требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №4 Практическое наполнение Федерального стандарта спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (на примере конкретных видов).

Практическое занятие №5 Особенности требований к технике двигательных действий спортсмена в зависимости от критериев оценки соревновательной деятельности.

Практическое занятие №6 Современные средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №7 Особенности планирования процесса спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №8 Особенности применения средств контроля подготовленности спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Основные критерии освоения тренировочных нагрузок в скоростно-силовых и силовых видах спорта в зависимости от критериев оценки соревновательной деятельности.

Практическое занятие №9 Практические показатели учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №10 Особенности и значение тактического моделирования соревновательной деятельности в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

*Практическое занятие №*11 Особенности подготовки юных спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №12 Особенности подготовки женщин-спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Практическое занятие №13 Особенности влияния вне тренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):

Лекция №1 Современные подходы к совершенствованию технико-тактической подготовленности в скоростно-силовых и силовых видах спорта (на примере отдельных видов).

Внеаудиторная самостоятельная работа (36 часов)

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям, а также дистанционным лекциям.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения

ПК - 4 ПК - 7	C-D/01.6	*Знает:* 1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта). *Умеет:* 1. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), 2. Анализировать техническую подготовленность. 3. Выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Имеет опыт:* 1. Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. 2. Определения степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
ПК – 1 *ПК-11*	C/03.6	*Знает:* 1. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени. 2.Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. *Имеет опыт:* 1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства. 2. Контроля (периодического и текущего результатов

		исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. 3. Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. 4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
ПК - 2 ПК-11 ПК - 14 ПК-15	С/03. 6	*Знает:* 1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта. 2. Содержание спортивной тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) 2. Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований. 3.Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) *Имеет опыт:* 1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
ПК-1 *ПК - 5*	*С-D/04.6*	*Знает:* 1.Технологии профессионального спортивного

ПК-11 ПК – 15		совершенствования спортсменов спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. *Умеет:* 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд 2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. *Имеет опыт:* 1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.

Перечень вопросов к экзамену:

1. Характеристика силовых и скоростно-силовых видов спорта как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Силовые и скоростно-силовые виды спорта в Олимпийской программе.
3. Средства силовых и скоростно-силовых видов спорта (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды силовых и скоростно-силовых видов спорта (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика силовых и скоростно-силовых видов спорта.
6. Значение специальной терминологии в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
7. Требования, предъявляемые к специальной терминологии.
8. Способы образования и правила применения терминов. Правила условных сокращений. Правила и формы записи упражнений.
9. Классификации силовых и скоростно-силовых видов спортивной деятельности (по видам двигательной активности, правилам оценки соревновательной деятельности, представительстве в международном календаре и др.).
10. Классификации упражнений в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
10. Разминка в спорте (на примере силовых и скоростно-силовых видах спорта).
11. Общая структура тренировочных занятий в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
12. Занятия избирательной и комплексной направленности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

13. Типы и организация занятий в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

15. Анализ объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

16. Основные задачи применения средств силовых и скоростно-силовых видов спорта в системе спортивной подготовки.

17. Особенности методики технической подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

18. Цели и задачи технической подготовки и их особенности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

19. Особенности технической подготовки на снарядах в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

20. Методы технической подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

21. Реализация дидактических принципов при обучении упражнениям.

22. Приемы технической подготовки упражнений на снарядах в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

23. Этапы технической подготовки при обучении и совершенствовании двигательных действий в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

24. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

25. Оценка морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

26. Анализ технической подготовленности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

27. Специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

28. Личностно-психические качества и способности занимающихся к достижению высших спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

29. Определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

30. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

31. Способы рационального моделирование нагрузки для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

32. Способы оценки технической подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

33. Принципы составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства.

34. Средства контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

35. Методика оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

36. Методы проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки.

37. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

38. Особенности содержания спортивной тренировки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

39. Основные параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) на различных этапах спортивного мастерства в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

40. Особенности моделирования в тренировке условия протекания реальных соревнований в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

41. Способы рационального моделирования нагрузки для выхода на пик суперкомпенсации занимающихся в заданный промежуток времени, варьирования параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

42. Принципы построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

43. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

44. Причины возникновения травм на занятиях в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

45. Виды травм. Правила оказания доврачебной помощи при травмах в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

46. Профилактика травматизма на занятиях в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

47. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и методы подготовки к упражнениям в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

48. Практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

49. Способы управления действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

50. Способы формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации.

51. Средства мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающихся к спортивным достижениям в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

52. Основы национального плана борьбы с допингом в спорте.

53. Средства обеспечения контроля за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.

54. Средства контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий (в том числе фармакологического и медицинского характера).

55. Организационные аспекты проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля.

56. Классификация нагрузок в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

57. Цель, задачи, средства, методы и принципы подготовки спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

58. Сила и методика ее развития.

59. Скоростные способности и методика их развития.

60. Построение подготовки спортсменов в течение года в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

61. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

62. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

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

Уровень и критерии освоения компетенций	**Оценка**	
Высокий уровень: Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа	5 баллов	отлично
Базовый уровень: Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности. Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.	4 балла	хорошо

В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.		
Пороговый уровень: Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения. Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	3 балла	удовлетворительно
Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.	2 и менее баллов	неудовлетворительно

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Учебники и учебные пособия по виду спорта, например:

1. Громов, В.А. Тяжелоатлетические виды спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / А.А. Атлас, В.А. Громов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 30 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373479

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/444537 (дата обращения: 13.09.2019)

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 236 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05003-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/421414 (дата обращения: 13.09.2019)

4. Дворкин Л. С. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов – М., Изд-во: Юрайт, 2019, 335с.

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229, ISBN 978-5-9500178-0-3.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксенов, М.О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельнойработы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма. Изд., 3-е перераб. и доп/ М.О. Аксенов - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. - 152 с.

2. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2018. – 300 с.

3. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки/М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —79 с.

4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 2-е изд., перераб. м.: Физкультура и Спорт, 1972. 295 с.

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

6. Медведев А.С. Четырехлетний цикл подготовки сильнейших тяжелоатлетов ДСО профсоюзов.-Тяжелая атлетика: Ежегодник, М.: Физкультура и Спорт, 1971, с.31-42.

7. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика). Методические рекомендации. Составители: канд.биол. наук Арансон М.В.; канд.пед.наук, доц, Озолин Э.С.; д-р пед.наук, проф. Шустин Б.Н.М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2015. – 32 с.

8. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой .— М. : Спорт : Человек, 2018 .— 278 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 978-5-9500180-3-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682603

9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М.: Физкультура и Спорт, 1968, с.23-25.

10. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации
3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»
4. Официальный сайт федерации по виду спорта
5. Специализированные сайты по виду спорта.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

– оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
– компьютерное и мультимедийное оборудование;

- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
- Компьютерная программа Спорт 3.0
- Необходим доступ в интернет
- Тренажерный зал

2.5. Содержание программы практики

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа практики

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

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

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

ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта).

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
1	Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	*Знания:* • Основы теории и практики физического воспитания. • Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм • Основы спортивной работы организации, проводящую спортивную подготовку. *Умения:* • Разрабатывать планы учебно-тренировочных занятий на различные временные отрезки, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся • Подбирать методику проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов занимающихся. *Навыки и/или опыт деятельности:* • Разработка плана проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта, по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава и психофизических особенностей группы.	ПК - 1

		• Составление расписания проведения тренировочного занятия по виду спорта по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы. • Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся.	
2	Разработка содержания и проведение занятий для занимающихся разного пола и возраста, в секциях, группах спортивной направленности по утвержденным программам.	*Знания:* 1. Основы теории и практики физического воспитания. 2. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. 3. Методики проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых занятий. *Умения:* • Проводить занятия учебно-тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. • Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся. • Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений *Навыки и/или опыт деятельности:* • Проведения 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. 2. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств. 3. Контроль и обеспечение безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	ПК-2 ПК-4 ПК-15

		4. Контроль двигательной деятельности занимающихся. 5. Регулирование физической нагрузки занимающихся.	
3	Проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий.	*Знания:* • Основы теории и практики физического воспитания. • Основы спортивно-массовой работы. • Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. • Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. • Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм. • Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. • Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники. *Умения:* • Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. • Пользоваться контрольно-измерительными приборами. • Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием. • Вести отчетную документацию по утвержденной форме. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Оповещение населения о предстоящем спортивном мероприятии, информирование о проведении спортивных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц. 2. Осуществление судейства спортивных соревнований. 3. Составление протокола о проведении спортивного мероприятия 4. Разработка программы спортивного мероприятия 5. Осуществление коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.	ПК-5
4	Измерение и оценка физической и	*Знания:* 1. Методы оценки физических способностей с	ПК-3

	функциональной подготовленности занимающихся.	учётом возрастных и гендерных различий и способы их интерпретации. Умения: 1. Определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирования. 2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. 3. Пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием. *Навыки и/или опыт деятельности:* 1. Проведение просмотра и тестирования занимающихся с целью оценки физической и функциональной подготовленности 2. Контроль отсутствия медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирование. 3. Установление корректных требований при проведении просмотра и тестирования.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к профессиональному блоку образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

3.ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Очные занятия, час				
В том числе:				
Лекции				
Практические и семинарские занятия				
Дистанционные занятия, час				
В том числе:				
Лекции				
Практические и семинарские занятия				
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**36**		**36**
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	**часы**	**36**		**36**
	зачетные единицы	**1**		**1**

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ:

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики (включая самостоятельную работу слушателей)	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Заполнение «Дневника практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации, осуществляющую спортивную подготовку и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками).	0,5	Запись в дневнике.
		Инструктаж по технике безопасности.	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации, осуществляющую спортивную подготовку.	1	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации, осуществляющую спортивную подготовку.
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, осуществляющую спортивную подготовку, спортивного инвентаря и оборудования. Знакомство с контингентом прикреплённых групп.	1	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикреплённых к практиканту с основными

				характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа.
3.	Основной этап	Участие в работе педагогического или тренерского совета организации, осуществляющей спортивную подготовку. Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации, осуществляющей спортивную подготовку. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	2	План работы педагогического или тренерского совета базы практики. Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.
		Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально	8	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия.
		Планирование и проведение спортивных мероприятий, проводимого в период практики на базе учреждения или внешнего. Принять участие в работе судей по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам спорта.	6	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведённого мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах	3	План мероприятий воспитательной, физкультурно-

		различной подготовленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту).		оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта.	6	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности.
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся.	4	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикреплённой группы
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие	2	Составление и защита отчётной документации.
		ИТОГО:	**36**	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК – 1	*А/01.5*	*Знает:* 1. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе видов спорта). 2. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта). *Умеет:*

		1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени. 2.Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки *Имеет опыт:* 1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства. 2. Контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. 3. Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. 4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
ПК-2 ПК-4 ПК-15	*С/03.6*	*Знает:* 1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики по виду спорта (группе видов спорта). 2. Содержание спортивной тренировки по виду спорта (группе видов спорта). 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. *Умеет:* 1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий). 2. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения. 3.Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в

		заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) *Имеет опыт:* 1. Контроля выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. 2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе видов спорта), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
ПК - 5	C-D/04.6	*Знает:* 1.Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов (спортивной команды) в виде спорта (группе видов спорта). *Умеет:* 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсмена (спортивных команд). 2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. *Имеет опыт:* 1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. 3. Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений.
ПК-3	A/03.5	**Знает:**

		- Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - Нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта; - Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки; - Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся; - Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке: Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. **Умеет:** - Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности; - Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки; - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности; - Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений. **Имеет опыт:** - Использования спортивного оборудования и

		инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений; - Подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования; - Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося; - Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося; - Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.

Перечень заданий по практике:

1. Разработать индивидуальный план работы на период практики.
2. Составить характеристику нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
6. Разработать конспекты занятий;
7. Провести самостоятельно не менее 3 занятий (направленных на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
8. Выполнить педагогический анализ 3 занятий, отобразить в отчете.
9. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтёра) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикреплённой группы.

11.Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе). Предоставить в письменном виде / отобразить в отчете.

Средства оценивания:

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

Форма текущего контроля: выполнение перечня заданий по практике

Форма промежуточной аттестации: зачёт

Зачет по практике проводится при наличии заполненного дневника прохождения практики с положительной характеристикой руководителей практики на основании отчёта о проведенных мероприятиях с приложением сформированных материалов по заданиям практики.

Критерии оценивания результатов прохождения практики:

Зачтено» ставится при условии, что:

– изложение материалов полное, последовательное, грамотное;

- все задания по практике выполнены;

- содержание отчета в основном соответствует требованиям, установленным Программой практики;

- отчет сдан в установленный срок.

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

- изложение материалов неполное, бессистемное;

- Программа практики не выполнена;

- существуют ошибки, содержание отчета не соответствует требованиям, установленным Программой практики;

- отчет не сдан в установленный срок.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).

3. Официальные правила соревнований по выбранному виду спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс] : учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69824

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229, ISBN 978-5-9500178-0-3.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

4. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: Array. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144с.: ил., табл. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888. – http://biblioclub.ru. – На рус. яз.

5. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239, ISBN 978-5-906839-21-3.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Официальные сайты федераций по выбранному виду спорта.
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Доступ в организации, проводящие спортивную подготовку для проведения обследования, тестирования и педагогического эксперимента.

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, стулья, доска аудиторная комбинированная), мобильным оборудование для презентации учебного материала по дисциплине;

физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

2.6. Содержание программы Итоговой аттестации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)

Квалификация – Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации является установление уровня развития и освоения слушателем соответствующих компетенций и качества его подготовленности для ведения нового вида деятельности в сфере физической культуры и спорта в соответствии с требованиям профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), а также выявление уровня готовности и способности обеспечивать спортивную подготовку на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области спорта.

1.2. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы (ИАР), представляющей собой выполненную обучающимся работу, демонстрирующую уровень подготовленности слушателя к самостоятельной профессиональной деятельности.

1.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Виды профессиональной деятельности и профессиональные задачи.

Программа итоговой аттестации наряду с требованиями к содержанию отдельных дисциплин (модулей), практик и стажировок учитывает общие требования к слушателю, предусмотренные образовательными и профессиональными стандартами, определяя степень сформированности компетенций, необходимых для выполнения следующих ***видов профессиональной деятельности***:

- Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

1.3.2. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

В рамках проведения итоговой аттестации проверятся степень освоения слушателем следующих компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Форма итоговых аттестационных испытаний Защита ИАР
ПК-1 - Способен планировать содержание тренировочных занятий, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль тренировочного процесса.	1. Теория и методика ФК и спорта 2. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности 3. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК - 2. Умеет проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования	1. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся.	1. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК-4 - Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-	1. Биомеханика 2. Психолого-педагогические основы ФКиС 3. Медико-биологические	+

управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.	основы ФКиС 4. Гигиенические основы ФСД, основы спортивной медицины 5. Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС 6. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	
ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	1. Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС 2. Антидопинговое обеспечение спорта	+
ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.	1. Психолого-педагогические основы ФКиС 2. Теория и методика ФК и спорта 3. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности 4. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК -8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.	1. Гигиенические основы ФСД, спортивная медицина (в т.ч. первая помощь) 2. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), 3. Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена 4. Теоретические и	+

	методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	
ПК – 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.	1. Психолого-педагогические основы ФКиС	+
ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.	1. Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности, 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК – 12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.	1. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), 2. Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	+
ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки	1. Теория и методика ФК и спорта 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+
ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности	1. Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной	+

	подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	
ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	1. Биомеханика 2. Теория и методика ФК и спорта 3. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.) 4. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в виде спорта (группе видов спорта)	+

1.3.3. Знания, умения и владение.

Тренер *должен иметь представление:*

- о роли и месте спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники;
- о проектировании, строительстве, эксплуатации объектов физкультурно-спортивной деятельности, затратах и источниках финансирования;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчёта необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
- об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда специалиста физической культуры и спорта;
- о закономерностях формирования профессионализма;
- о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды, об опасных и чрезвычайных ситуациях среды обитания природного, техногенного и социального происхождения;
- о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности.

должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности спорта;
- дидактические закономерности физического воспитания:
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы спортивной подготовки;
- методы и организацию комплексного контроля в спорте;
- методы организации и проведения тренировочных занятий с различными группами населения;
- основы методической деятельности в сфере спорта;

- о биологической природе и целостности организма человека; анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;
- о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- о функциональных нарушениях и их коррекции в разные периоды онтогенеза;
- научно-теоретические и прикладные основы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
- о сущности и содержании профессиональной деятельности тренера;

должен уметь:

- осуществлять тренировочный процесс с учетом возраста, этапа подготовки, избранного вида спорта;
- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения и в спортивной подготовке для различных контингентов спортсменов;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий:
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурных занятий с использованием инструментальных методов;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- формировать потребности в занятиях спортом детей и взрослых, их физическую активность и здоровый стиль жизни;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных тренировочных занятий с лицами различного возраста;
- в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми видами спортивной деятельности;
- оказать первую помощь при несчастных случаях и травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- осуществлять анализ результативности и эффективности тренировочного процесса, его корректировка.

должен владеть навыками (иметь практический опыт):

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе спортивной тренировки;
- техникой речи (профессиональным языком) в процессе спортивной тренировки, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать, аргументировано обосновывать различные положения;
- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов спортивной тренировки;

- средствами и методами формирования навыков здорового образа жизни, умений использовать физические упражнений, гигиенические и природные факторы с целью оздоровления и физического совершенствования.

1.4. Допуск к итоговой аттестации

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной профессиональной программы, разработанной в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

1.5.Обеспечение работы итоговой аттестационной комиссии

Для обеспечения работы итоговой аттестационной комиссии секретарь ИАК готовит следующие документы:

- приказы о составе итоговой аттестационной комиссии;
- приказы об утверждении тем итоговых аттестационных работ и назначении научных руководителей;
- приказы о допуске слушателей к итоговой аттестации;
- зачетно-экзаменационные ведомости;
- протоколы заседаний итоговых аттестационных комиссий по приему защиты итоговых аттестационных работ и присвоении квалификации.

2. ПОРЯДОК ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2.1. Цели проведения защиты ИАР

Итоговая аттестационная работа - это самостоятельное, логически завершённое исследование, направленное на решение актуальной научно-практической задачи, и представляет собой изложение основ законченного самостоятельно проведённого научного исследования, посвященного решению конкретной практической задачи.

В изложении содержания работы, анализируются актуальные проблемы в области теории и методики физического воспитания и спорта, раскрываются основы содержания и технологии физкультурно-спортивной деятельности. Формулируемые положения и полученные научные результаты, отражающие суть решения поставленных в исследовании задач, подкрепляются фактическим материалом, полученным в ходе проведенного эксперимента.

Защита итоговой аттестационной работы имеет своей **целью**:

- оценку способности слушателей, опираясь на полученные знания, умения и сформированные навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения;
- проверку подготовленности слушателя к дальнейшей профессиональной деятельности в соответствии с перечнем планируемых результатов освоения ДПП ПП.

2.2. Сроки проведения защиты ИАР

Защита итоговой аттестационной работы проводится в сроки, установленные календарным учебным графиком.

2.3. Структура Итоговой аттестационной работы и требования к ее содержанию

Обязательными структурными элементами ИАР являются:

- Титульный лист
- Оглавление (содержание)
- Введение
- Основная часть (2 главы, включающие теоретические аспекты исследования и проектную часть с учетом специфики профессиональной деятельности слушателя)
- Заключение (включает основные выводы и практические рекомендации)
- Список использованных источников
- Приложения

Объем ИАР может быть в пределах 30-40 страниц стандартного печатного текста (без приложений).

Итоговая аттестационная работа представляется в печатном виде, на русском языке. Итоговая аттестационная работа должна иметь чёткую структуру и включать в себя введение, 2 главы, выводы, список использованной литературы, при необходимости – приложения. Текст работы начинается с титульного листа. На следующей странице даётся оглавление работы с перечислением написанных глав, параграфов, разделов, приложений с указанием страниц. Оглавление должно включать все заголовки, имеющиеся в работе. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, чёткой, последовательно и точно отражать ее внутреннюю логику.

Во введении автор должен обосновать актуальность своей темы, степень ее научной разработанности, объект и предмет исследования, его цели и задачи, а также гипотезу. Новизну работы и ее практическую значимость. В главах работы автор раскрывает и анализирует наиболее значимые аспекты исследуемой проблемы и разрабатывает проект, предлагающий ее практическое решение.

Итоговая аттестационная работа оформляется в соответствии с требованиями к оформлению научных и учебных работ. Все листы работы, начиная с введения, нумеруются. Нумерация страниц должна быть сквозной. Список литературы также необходимо включать в сквозную нумерацию. Каждый из разделов ИАР начинается с новой страницы. В начале каждого заголовка ставится соответствующий номер.

Итоговая аттестационная работа может включать различные графические иллюстрации (карты, графики, схемы, таблицы, рисунки, фотоиллюстрации и т.п.). Они размещаются сразу же после ссылки на них в тексте работы, а при большом количестве их можно помещать в конце работы. Каждая иллюстрация сопровождается подписью. Допускаются приложения к ИАР в виде аудио-, видео- и др. материалов, мультимедийных презентаций и т.п.

Слушателю предоставляется право выбора темы ИАР и назначается научный руководитель в зависимости от выбранной темы. Тема итоговой аттестационной работы и научный руководитель утверждаются приказом образовательного учреждения. Все изменения и уточнения в формулировке темы и в руководстве ИАР утверждаются приказом ректора.

Руководителем может быть выдано задание на Итоговую аттестационную работу установленного образовательной организацией. В этом задании обозначается тема и ее цель и задачи, перечень подлежащих разработке вопросов (план работы), указывается календарный план поэтапного выполнения Итоговой аттестационной работы, возможные консультанты по различным разделам работы, срок сдачи слушателем законченной работы, дата выдачи задания. Задание подписывается слушателем и руководителем. Контроль за ходом исследования осуществляет научный руководитель.

Требования к оформлению Итоговой аттестационной работы излагаются в методических рекомендациях разрабатываемых образовательной организацией.

2.4. Примерная тематика Итоговых аттестационных работ

1. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)
2. Планирование и анализ тренировочного процесса в виде спорта (группе видов спорта).
3. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов в виде спорта (группе видов спорта).
4. Методики проведения занятий в виде спорта (группе видов спорта) и в группах оздоровительной направленности.
5. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в виде спорта (группе видов спорта).
6. Оценка физической и функциональной подготовленности в виде спорта (группе видов спорта).
7. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов в виде спорта (группе видов спорта).
8. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования.
9. Методика увеличения силы и мышечной массы в виде спорта (группе видов спорта).
10. Общие основы построения разминки в виде спорта (группе видов спорта).
11. Спортивный талант: прогноз и реализация потенциала в виде спорта (группе видов спорта).

2.5. Порядок оформления и представления в экзаменационную комиссию Итоговой аттестационной работы

ИАР в завершённом виде представляется научному руководителю, который проверяет её, составляет письменный отзыв и решает вопрос о допуске слушателя защите, *делая* об этом соответствующую запись на титульном листе работы. Выполненная итоговая аттестационная работа и документация к ней должны быть подготовлены не позднее, чем за три дня до защиты, хранятся в структурном подразделении, осуществляющем переподготовку.

В случае если руководитель не считает возможным допустить слушателя к защите, защита итоговой аттестационной работы переносится на следующий год.

В отзыве научного руководителя характеризуется не сама ИАР, а процесс работы над ней. Отзыв содержит указания на*:*

- соответствие работы избранной теме
- актуальность избранной темы;
- полнота охвата использованной литературы
- соответствие результатов ИАР поставленным цели и задачам;
- степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, их достоверность и степень научной новизны, значение для теории и практики,

- качество оформления ВКР и стиля изложения материала;
- сформированность исследовательских навыков слушателя;
- личный вклад автора в результаты работы.

В заключение отзыва научный руководитель формулирует свое мнение о выполненной работе, о рекомендации ее к защите, но не предлагает конкретной оценки.

Выпускник имеет право ознакомиться с отзывом научного руководителя на свою работу до процедуры защиты.

При выполнении ИАР слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углублённые знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

ИАР в обязательном порядке работа проверяется в системе «Антиплагиат».

2.6. Процедура защиты итоговой аттестационной работы

Согласно утвержденному календарному графику защита Итоговой аттестационной работы проводится на открытом заседании итоговой аттестационной комиссии (ИАК) с участием не менее двух третей ее состава (присутствие председателя ИАК или его заместителя обязательно).

Защита может сопровождаться мультимедийной презентацией, включающей название работы, оглавление, основные положения, выносимые на защиту, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

Председатель ИАК после открытия заседания объявляет о защите ИАР, указывает название работы, фамилии руководителя и предоставляет слово слушателю.

Слушатель делает краткое сообщение продолжительностью до 10 минут, в котором в сжатой форме обосновывает актуальность темы исследования, ее цели и задачи, излагает основное содержание работы по разделам, результаты исследования и выводы, обосновывает практическую значимость работы.

По окончании сообщения слушатель отвечает на вопросы. Вопросы могут задавать как члены комиссии, так и присутствующие на защите. Затем заслушивают выступление руководителя работы (при его отсутствии зачитывают отзыв). Далее слушателю предоставляется время для ответов на замечания, приведенные в отзыве, а также сделанные в ходе защиты членами ИАК. Продолжительность защиты ИАР составляет не менее 15 минут.

Результаты защиты обсуждаются на закрытом заседании ИАК и оцениваются простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов мнение председателя является решающим.

Члены итоговой аттестационной комиссии оценивают ИАР и профессиональные и коммуникативные навыки слушателя во время ее защиты.

При оценке ИАР во внимание принимаются следующие критерии:

– актуальность, новизна, теоретическая и практическая значимость работы;

– использование адекватного набора методов исследования;

– глубина проникновения в проблему и полнота раскрытия темы, обоснованность выдвинутых на защиту положений, доказательность и логичность аргументации;

– адекватность результатов экспериментально-опытного исследования;

– самостоятельность и творческая активность слушателя;

– соответствие оформления ИАР выдвинутым требованиям, наличие электронной версии, иллюстративного материала;

– свободное владение материалом в процессе защиты, уверенность и доказательность ответов на вопросы, соблюдение регламента и процессуального этикета, характерного для защиты ИАР.

Критериями оценки уровня сформированности знаний, умений и навыков слушателя являются:

- качество итоговой аттестационной работы,
- регулярность и системность работы над итоговой аттестационной работой,
- достоверность результатов итоговой аттестационной работы,
- качество представления и защиты результатов итоговой аттестационной работы.

Итоговая оценка ставится на основе оценки ИАР по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале.

Оценка «*отлично*» выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком научно-методическом уровне и в полной мере отвечающую следующим структурным и содержательным требованиям:

- актуальность, новизна, практическая значимость избранной проблемы и правильность формулировки темы;
- соответствие формулировок объекта, предмета, гипотезы, цели и задач теме исследования;
- полнота и завершенность проведенного исследования;
- структурная логичность и качество оформления работы, включая демонстрационные и иные материалы;
- достаточность и современность библиографии.

Оценка «*хорошо*» выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком научно-методическом уровне. Но, вместе с тем, она характеризуется отдельными непринципиальными по своему характеру погрешностями и неточностями:

- в содержании и изложении материала;
- в анализе используемой научной литературы;
- интерпретации экспериментальных или иного рода данных;
- формулировке обобщений и выводов;
- в недостаточной полноте и четкости ответов на вопросы и замечания заданные членами ИАК.

Оценка «*удовлетворительно*» выставляется за итоговую аттестационную работу, в которой наличествуют:

- определенные недостатки методологического и логического плана при изложении, как теоретических положений, так и экспериментальных данных;
- относительно произвольная интерпретация результатов научного исследования, формулировка обобщений и выводов;
- погрешности и неточности в статистической обработке полученных результатов, оформлении таблиц, рисунков и графиков;
- отсутствие достаточно убедительной и обоснованной аргументации в ответах на поставленные в ходе защиты вопросы, неспособность логически защищать свои позиции.

«*Неудовлетворительно*» оценивается итоговая аттестационная работа, которая характеризуется:

- неактуальностью исследования по избранной тематике;
- содержит серьезные методологические, теоретические, структурно - логические и иного рода ошибки или просчеты;
- не имеет экспериментальных или документальных, полученных в ходе анализа специальной литературы, данных;
- включает в себя большой объем экспериментальных данных из других источников (плагиат) и мало содержит собственных результатов исследования;
- расчетные данные приводятся с грубейшими ошибками, а их представление в работе характеризуется отсутствием соответствующих знаний и умений в оформлении полученных результатов;
- защита работы не подкрепляется правильными и аргументированными ответами на вопросы членов ИАК.

Оценка за ИАР может быть снижена в следующих случаях:

1. Оформление

- Наличие неисправленных опечаток и пропущенных строк.
- Отсутствие названий таблиц, графиков, гистограмм.
- Отсутствие пояснений и условных обозначений к таблицам и графикам.
- Отсутствие авторской интерпретации содержания таблиц и графиков.
- Отсутствие в работе «Введение» или «Выводы», или и того, и другого.
- Наличие ошибок в оформлении библиографии.
- Пропуск в оглавлении отдельных параграфов или даже целых глав.

2. Недостатки обзорно-теоретической главы работы

- Наличие фактических ошибок в изложении «чужих» экспериментальных результатов или теоретических позиций.
- Отсутствие упоминаний важных литературных источников, имеющих прямое отношение к решаемой проблеме и опубликованных в доступной для слушателя литературе не менее двух лет назад.
- Использование больших частей «чужих» текстов без указания их источника.
- Отсутствие анализа работ, посвященных проблеме исследования.
- Теоретическая часть не завершается выводами и формулировкой предмета собственного эмпирического исследования.
- Название работы не отражает ее реальное содержание.
- Работа распадается на две разные части: теоретическую и эмпирическую, которые плохо состыкуются друг с другом.
- Имеет место совпадение формулировки проблемы, цели, задач работы.

3. Недостатки эмпирической главы работы

- Работа построена на основе чужой методики, модифицированной и сокращенной автором без проверки качества модификации и сокращений.
- Автор использует методики без ссылки на источник их получения и/или их автора, а также без ссылки на результаты их психометрической проверки.

- Работа не содержит подробного описания процедуры проведения исследования: по приведенному описанию воспроизвести процедуру не представляется возможным.
- В работе отсутствует интерпретация полученных результатов, выводы построены как констатация первичных данных. Отсутствует сопоставление между собой данных, полученных разными методами.
- При описании результатов своего исследования, основанного на корреляционных связях, автор соскальзывает на причинно-следственные интерпретации.
- Полученные результаты автор не пытается соотнести с результатами других исследователей, чьи работы он обсуждал в теоретической части.

Этические аспекты исследования

- Автор нарушил этические нормы, неоправданно раскрыв анонимность участников исследования.
- Автор использует данные других исследователей без ссылки на их работы, где эти результаты опубликованы.
- Автор формулирует практические рекомендации, которые могут нанести ущерб физическому благополучию респондентов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение реализации программы

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

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП профессиональной переподготовки: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. N 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

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

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

3.3.Материально-техническое обеспечение

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

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

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

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

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

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В отношении соответствия результатов освоения ДПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения - сформированные компетенции.

Согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: опрос, тестирование, защита эссе, контроль самостоятельной работы слушателей).

Так же, согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля.

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДПП

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Устный опрос (УО)		
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Зачет	Преследует цель оценить работу обучающегося, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.	Перечень вопросов для зачета
Экзамен	Форма проверки усвоения учебного материала практических занятий, а также форма проверки знаний, умений и компетенций обучающихся в соответствии с утвержденной программой.	Перечень вопросов к экзамену / экзаменационные билеты
Письменные работы (ПР)		

Тест, письменный ответ	Система стандартизированных заданий, позволяющая оптимизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Направленна на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.	Перечень вопросов по темам (разделам) дисциплины / Фонд тестовых заданий
Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Является более сложной формой проверки	Комплект контрольных заданий по вариантам
Рефераты	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Рекомендуется применять при освоении вариативных (профильных) дисциплин профессионального цикла.	Темы рефератов
Контроль с помощью технических средств и информационных систем (ТС)		
Обучающие тесты	Предназначены для самоконтроля обучающегося и определения траектории обучения: в зависимости от ответов тестируемого ему будут предъявляться те или иные обучающие элементы.	Фонд тестовых заданий
Аттестующие тесты	Могут использоваться как для проведения текущего контроля успеваемости в течение семестра, так и для проведения промежуточной и рубежной аттестации.	Фонд тестовых заданий
Электронный практикум	Форма проверки усвоения учебного материала практических и лабораторных занятий - один из элементов информационной системы контроля. Включает алгоритм выполнения практических заданий и задач с представлением результатов в электронном виде.	Фонд электронных практических заданий
Электронная лекция	Активный элемент системы дистанционного обучения Moodle позволяет сочетать теоретический материал и практические задания (тесты) в гибкой форме. Электронные лекции могут быть использованы для самостоятельного изучения новой темы, для сценариев или упражнений по моделированию/принятию решений; для различающегося контроля, с разными наборами вопросов.	Перечень тем электронных лекций и практических заданий/вопросов
Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС)		
Кейс-метод	Предусматривает решение кейс-задачи – проблемного задания, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Имитация реального события, сочетающая в целом адекватное отражение реальной действительности, вероятные материальные и временные затраты.	Задания для решения кейс-задачи

Деловая и/или ролевая игра	Метод, предполагающий создание нескольких команд, которые соревнуются друг с другом в решении той или иной задачи. Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя (под управлением преподавателя) с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
Разноуровневые задачи и задания	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач и заданий
Контроль практических умений и навыков (ПН)		
Ситуационные задачи / практический зачет	Средство проверки умений по решению профессионально-ориентированных ситуаций или задач; владения навыками организации и проведения различных мероприятий в сфере физической культуры и спорта (образовательных, воспитательных, оздоровительных и др.)	Комплект ситуационных задач
Контрольное тестирование	Средство проверки профессиональных умений и навыков обучающихся по повышению общей и специальной подготовленности.	Перечень контрольных нормативов/ тестов

Формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания по отдельной дисциплине (модулю) / практике представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме ***защиты итоговой аттестационной работы***.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ