

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»**

Санкт-Петербург, 2022

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	4
1.3 Требования к уровню подготовленности поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	6
1.4 Планируемые результаты обучения	7
1.5 Нормативная трудоёмкость обучения	9
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения	9
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	9
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	20
2.1 Календарный учебный график повышения квалификации	20
2.2 Учебный план	21
2.3 Рабочие программы учебных разделов	24
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	43
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	49
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	52
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	53

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В современных социально-экономических условиях задача повышения квалификации спортивных кадров объективно выдвигается на первый план. Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь, появление новых методик тренировки и т.д. в спортивном ориентировании. Всё это требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации специалистов в рамках непрерывного образования.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» составляют:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.07.2014 № 906 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт»;

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Минтруда России от 28.03.2019 №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519);

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203).

Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации лиц, имеющих высшее образование и осуществляющих трудовую деятельность в сфере подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации в спортивном ориентировании.

Цель программы – формирование и совершенствование умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера, а также получение новых компетенций профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, повышение профессионального уровня тренера по спортивному ориентированию на основе совершенствования их

трудовых функций (таблица 1), обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Таблица 1 – Трудовые функции, входящие в профессиональный стандарт

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А02.5
		Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	А/03.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6
		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
		Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	D/04.6

Задачи ДПП повышения квалификации:

вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;

формирование системы современных научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в спортивном ориентировании;

овладение понятиями о современных формах и методах управления спортивной подготовкой занимающихся в спортивном ориентировании на основе комплексного педагогического контроля;

формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной, методической и научно-исследовательской работой по виду спорта спортивное ориентирование, организовывать и проводить спортивные соревнования по спортивному ориентированию;

содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

Программа повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» направлена на удовлетворение потребностей рынка труда на основе учёта и анализа опыта профессиональной деятельности специалистов в данном виде спорта.

1.3 Требования к уровню подготовленности поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее или высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) в области физической культуры и спорта. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца. Возможные наименования должностей или профессий: тренер, тренер по виду спорта, преподаватель.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» слушатель должен овладеть профессиональными компетенциями, исходя из требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н) и профессионального стандарта «Тренер» (таблица 2).

Исходя из требований профессионального стандарта он способен:

осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки на основе положений теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, - разрабатывать программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах многолетней подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;

осуществлять планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами;

обеспечить соблюдение правил соревнований по виду спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию в соответствии с всероссийской классификацией.

Таблица 2 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	A/01.5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	ПК-1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Теория и методика физической культуры. Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине). Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке. Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной тренировки в виде спорта	Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями. Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста	Определения задач тренировочных занятий. Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок. Подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств. Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения. Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия
	A/02.5	Проведение тренировочных занятий по общей	ПК-1	Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре. Гигиенические основы физкультурно-	Контролировать физическое, функциональное и	Выполнения с занимающимися комплекса упражнений по

		физической и специальной подготовке занимающихся		спортивной деятельности. Теория и методика физической культуры. Основы здорового образа жизни. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.	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	специальной подготовке для развития двигательных способностей. Контроля выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия. Обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке.
	А/03.5	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	ПК-1	Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта. Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине). Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.	Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося. 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	Подбирать системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Регистрировать контрольные показатели физической и функциональной подготовленности занимающегося. Проводить анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений. Аналитической обработки собранных показателей уровня физической подготовленности

					функциональной подготовленности занимающегося.	занимающегося. Корректировать цикл тренировки по результатам тестирования.
С Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	С/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ПК-1	Теория и методика обучения виду спорта. Технология спортивной тренировки в виде спорта. Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся. Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся. Программ спортивной подготовки по виду спорта. Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Системы показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Средства и методы тренировки в виде спорта. Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	Определять задачи и содержание тренировочного процесса. Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта направленности развития физических качеств. Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа. Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. Определять величину нагрузки, адекватную	Определения индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса. Подготовки проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки. Разработки оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям. Руководства составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки. Педагогического контроля занимающихся во время тренировочных мероприятий, тренировочных сборов и спортивных соревнований. Фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов). Оценки эффективности

					возможностям занимающихся. Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.	подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся
C/03.6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ПК-1	Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта. Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта). Технология спортивной тренировки в виде спорта. Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта. Анатомия человека. Физиология человека. Программа спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин). Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта.	Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития. 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,	Применения технологий спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Использовать комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности. Применения методик обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта. Составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Применения приемов и методов восстановления после физических нагрузок.	

	С/04.6	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	ПК-4	<p>Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта. Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта. Спортивная психология. Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям. Программ спортивной подготовки по виду спорта. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта. Возрастная психология. Педагогика физической культуры и спорта. Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся. Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта. Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Правила вида спорта. Содержание календаря спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией. Этические нормы в области спорта.</p>	<p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования. Обеспечивать индивидуальную подготовку. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся. Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта. Применять средства общей и специальной психологической подготовки. Применять средства физического и психического восстановления занимающихся. Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата.</p>	<p>Отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании. Использования программа спортивной подготовки по виду спорта. Оценки минимального и предельный объемов соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта. Использования положения, правила и регламента проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта. Составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта. Построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Использования информационно-коммуникационных технологий. Разработки календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки.</p>
--	--------	--	------	---	--	---

	С/05.6	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-8	<p>Основы спортивной медицины, диетологии, биомеханики двигательной деятельности в виде спорта. Анатомии человека и физиологии человека. Технологий спортивной тренировки в виде спорта. Антидопинговые правила. Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски. Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля. Планы антидопинговых мероприятий. Методики медико-биологического и психологического тестирования. Методы и техники самоконтроля спортсмена. Спортивный мониторинг. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки. Методы организации медико-биологического контроля в спорте. Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p>	<p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы. Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах спортивной подготовки. Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой научно-методического обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>Проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Обучения занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря. Организации участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки. Проведения контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговых правил.</p>
--	--------	--	------	---	---	--

D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	D/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	ПК-1	Теория вида спорта. Программа спортивной подготовки по виду спорта. Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров). Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Содержание комплексного контроля и учета в спортивной подготовке. Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта.	Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях. Планировать содержание тренировочного процесса. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся. Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки. Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося.	Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства. Планирования тренировочных нагрузок. Составления индивидуального календаря спортивных соревнований. Подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся. Проведения периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. Анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения и анализа показателей самоконтроля занимающихся. Опыт оценки результативности тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
	D/03.6	Проведение тренировочных занятий	ПК-1 ПК-8	Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта. Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при	Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования	Построения индивидуализированного тренировочного процесса в рамках структуры

		<p>занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта по индивидуальным планам подготовки спортсменов</p>		<p>различных нагрузках. Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта. Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса. Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки. Методы ударных микроциклов и "подводки". Спортивная психология. Программа спортивной подготовки по виду спорта. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта. Структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося. Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта. Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта. Правила вида спорта.</p>	<p>функционального состояния и использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок. Использовать рациональную структуру, средства и методы годовых циклов спортивной подготовки. Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося. Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок. Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовленности. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий).</p>	<p>годового цикла. Проведения тренировочных занятий направленных на рост интеллектуальной подготовленности. Моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. Проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки. Контроля исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий в период тренировочных сборов. Подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике. Контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий.</p>
	D/04.6	Управление систематической соревновательной деятельностью	ПК-1 ПК-4 ПК-5 ПК-8	Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами спортивной сборной	Определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать	Моделирование соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической,

		занимающегося		<p>команды Российской Федерации. Антидопинговые правила. Спортивная морфология. Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин). Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках. Спортивная психология. Спортивная медицина. Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований. Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса. Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося. Положения хартии международной олимпийской организации. Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных</p>	<p>соревновательную деятельность занимающегося. Производить соответствующий выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании. Формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности. Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях. Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации</p>	<p>тактической, функциональной и психологической подготовленности. Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последствий) и действий занимающегося. Определение общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям. Выбор тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников. Анализ и разбор с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной. Контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных</p>
--	--	---------------	--	---	---	---

			<p>параметров). Показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося. Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида спорта. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок. Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Структура индивидуального календаря спортивных соревнований.</p>	<p>по видам спорта, группе спортивных дисциплин. Использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия. Оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося. Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося,</p>	<p>соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля.</p>
--	--	--	---	---	---

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на завершающий контроль качества освоения программы повышения квалификации. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме письменной практической работы, включающей теоретические знания. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график повышения квалификации

Общий срок обучения по данной программе, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на завершающий контроль качества освоения программы повышения квалификации, составляет 4 недели (таблица 3).

Таблица 3 – Календарный план распределения материала по неделям

№	Наименование разделов	Всего часов	Недели цикла
1	Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации	14	1, 2, 3, 4
2	Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков	14	1, 2, 3, 4
3	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	20	1, 2, 3, 4
4	Основные направления и технологии проведения научных исследований в спортивном ориентировании	12	1, 2, 3, 4
5	Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков	14	1, 2, 3, 4
6	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	14	1, 2, 3, 4
7	Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию	16	1, 2, 3, 4
8	Итоговая аттестация в форме защиты итоговой научно-методической работы	4	4

2.2 Учебный план

После успешного изучения материала дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, слушатели смогут работать с различным контингентом спортсменов (как с квалифицированными спортсменами-ориентировщиками, так и со спортивным резервом); получить навыки работы в судейской коллегии, секретариате и оргкомитете на разных участках работы; применять новые методы профилактики травматизма в ориентировании; участвовать в подготовке спортивных карт для соревнований различного уровня, эффективно использовать современные средства восстановления. Содержание программы ориентировано на активную работу каждого слушателя в деятельностном режиме. Для этого планируются разные формы сотрудничества между слушателями и преподавателями.

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. ректор ФГБОУ ВО «СГУС»

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
**«Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном
ориентировании»**

№ п.п.	Наименование учебных разделов и тем	Трудоёмкость по видам работ в часах				Форма контроля
		всего	лекции	практические	Самостоятельная работа	
1	Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации	14	2	6	6	
1.1	Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования	2	2			Сообщение
1.2	Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле: предпосылки, формирование, критика	6		4	2	Практич. работа
1.3	Роль специфических методов тренировки в спортивном ориентировании и прикладные аспекты их применения при подготовке к конкретным соревнованиям	6		2	4	Практич. работа
2	Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков	14	2	6	6	
2.1	Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации	6	2	2	2	Сообщение
2.2	Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных	4		2	2	Практич. работа

	комплексного контроля					
2.3	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	4		2	2	Практич. работа
3	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	20	4	8	8	
3.1	Нормативные документы, регламентирующие этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию	6	2	2	2	Тест
3.2	Обеспечение соревнований по спортивному ориентированию картографическим материалом. Служба спортивно-технического обеспечения	4		2	2	Тест
3.3	Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований	6	2	2	2	Тест
3.4	Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований	4		2	2	Тест
4	Основные направления и технологии проведения научных исследований в спортивном ориентировании	12	2	4	6	
4.1	Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта	2	2			Сообщение
4.2	Методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном ориентировании	4		2	2	Практич. работа
4.3	Специфические методы исследования спортивного ориентирования	6		2	4	Практич. работа
5	Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков	14	2	6	6	
5.1	Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	6	2	2	2	Тестирование
5.2	Средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	4		2	2	Тестирование
5.3	Особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков	4		2	2	Тестирование
6	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	14	4	6	6	
6.1	Травматизм в сфере физической культуры	6	2	2	2	Опрос

	и спорта. Его причины и виды травм					
6.2	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	4		2	2	Тестирование
6.3	Средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	4		2	2	Опрос
7	Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию	16	4	6	6	
7.1	Принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования	6	2	2	2	Практич. работа
7.2	Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечения	6	2	2	2	Практич. работа
7.3	Подготовка макетов спортивных карт для печати. Печать спортивных карт: правила и современные методы издания	4		2	2	Практич. работа
8	Итоговая аттестация в форме защиты итоговой научно-методической работы	4				4 зачёт
ИТОГО (часов)		108	18	42	44	4

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

Декан факультета дополнительного образования

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 1.1 Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования

Лекция (2 часа). Теория спортивной подготовки и её вероятностный характер. Закон суперкомпенсации. Фазы восстановления работоспособности спортсмена после физической нагрузки. Долговременный эффект от тренировочной нагрузки. Специфичность процессов восстановления организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок. Доминирование механизмом энергообеспечения двигательной деятельности в спорте.

Тема 1.2 Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле: предпосылки, формирование, критика

Практическое занятие (4 часа). Теория периодизации спортивной тренировки. Микро- и мезоструктура процесса подготовки. Творческое использование общих принципов спортивной тренировки. Комплексный метод построения тренировочного процесса. Блоковая периодизация подготовки. Мотивация и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Самостоятельная работа (2 часа). Периодизации спортивной тренировки в различных видах спортивного ориентирования. Микро- и мезоструктура процесса подготовки в различных видах спортивного ориентирования. Примеры творческого подхода при использовании общих принципов спортивной тренировки. Комплексный метод построения тренировочного процесса и блоковая периодизация подготовки: предпосылки применения, формирование и критика данных подходов применительно к различным видам спортивного ориентирования. Мотивация и психологическая подготовка к конкретным

соревнованиям в ориентировании.

Тема 1.3 Роль специфических методов тренировки в спортивном ориентировании и прикладные аспекты их применения при подготовке к конкретным соревнованиям

Практическое занятие (2 часа). Специфические методы подготовки в спорте, их виды и значение. Процесс интеллектуально-мыслительной деятельности в спортивном ориентировании. Тренировочные упражнения с картой в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Прикладные аспекты применения специфических методов тренировки при подготовке к конкретным соревнованиям

Самостоятельная работа (2 часа). Специфические методы подготовки в спортивном ориентировании, их виды и значение. Специфические методы тренировки в различных видах ориентирования. Процесс интеллектуально-мыслительной деятельности в спортивном ориентировании. Развитие специфических координационных способностей в ориентировании. Методы совершенствования специфических восприятий спортсмена-ориентировщика. Тренировочные упражнения с картой в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Абсолютная функциональная специфичность в спорте.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
3. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
4. Воронов, Ю.С. Интеллектуализация тренировочного процесса в контексте формирования психомоторной организации спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Ю.С. Воронов // Проблемы и

перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СмолГУС, 2021. – С. 36-47.

5. Воронов, Ю.С. Информационно-аналитическая система мониторинга в управлении учебно-тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 47-53.

6. Жоржу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту: Пер. с франц. / Мишель Жоржу. – М.: Спорт-Марафон, 2021. – 160 с.

7. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 283 с.

8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 460 с.

9. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.

10. Казанцев, С.А. Эргономика спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 149 с.

11. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.

12. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С.Е. Павлов, А.С. Павлова, Т.Н. Павлова. – 2-е изд., доработ. и доп. – М.: ОнтоПринт, 2020. – 300 с.

13. Платонов, В. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / Владимир Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – №3. – С. 75-104.

14. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

15. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика - 2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 140 с.

Раздел 2. КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ И ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Тема 2.1 Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации

Лекция (2 часа). Характеристика методов контроля в спорте. Педагогические, физиологические, медицинские и психологические методы контроля. Комплексный педагогический контроль специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Методы оценки технико-тактического мастерства. Требования, предъявляемые к методам контроля. Педагогические контрольные испытания (тесты). Информативность тестов, применяемых в комплексном контроле специальной подготовленности ориентировщиков и в процессе спортивного отбора.

Практическое занятие (2 часа). Тесты интеллекта и особенности их применения в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков. Контроль уровня развития основных психических процессов при занятиях спортивным ориентированием: памяти, внимания и мышления. Информативность и надёжность тестов при оценке уровня интеллектуальной подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

Самостоятельная работа (2 часа). Основы комплексного педагогического контроля специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Методы и средства оценки технико-тактического мастерства, интеллектуальной и физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков различного возраста и уровня подготовленности. Педагогические контрольные испытания (тесты). Информативность тестов, применяемых в комплексном контроле

специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Тесты, применяемы при определении перспективности спортсменов, для занятий различными видами ориентирования.

Тема 2.2 Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля

Практическое занятие (2 часа). Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля. Объективизация информации о различных компонентах подготовленности спортсмена-ориентировщика. Создание научно-обоснованной системы комплексного педагогического контроля в различных видах спортивного ориентирования. Реализация индивидуального подхода в спорте на основе данных комплексного контроля. Модельные характеристики как основа комплексного контроля. Внесение управленческих корректив в тренировочный процесс на основе данных комплексного контроля.

Самостоятельная работа (2 часа). Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля. Объективизация информации о различных компонентах подготовленности спортсмена-ориентировщика. Информационная база данных. Создание научно-обоснованной системы комплексного педагогического контроля в различных видах спортивного ориентирования. Реализация индивидуального подхода в спорте на основе данных комплексного контроля. Модельные характеристики как основа комплексного контроля. Внесение управленческих корректив в тренировочный процесс на основе данных комплексного контроля. Контроль соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. Методика оценки и коррекции физического состояния и технико-тактического мастерства спортсмена-ориентировщика.

Тема 2.3 Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании

Практические занятия (2 часа). Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Подходы к измерению объема нагрузки: километраж, время, затраченное на выполнение упражнения, количество упражнений. Характеристика интенсивности упражнений: субъективно, по частоте сердечных сокращений, в процентах по отношению к предельной или соревновательной интенсивности. Соотношение объема и интенсивности в тренировке спортсменов-ориентировщиков. Вариативность средств подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Самостоятельная работа (2 часа). Методы определения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в спортивном ориентировании. Подходы к измерению объема нагрузки в спортивном ориентировании: километраж, время, затраченное на выполнение упражнения, количество упражнений. Дневник тренировок и анализ эффективности тренировочного процесса на основе данных дневника тренировок. Соотношение объема и интенсивности в тренировке спортсменов-ориентировщиков. Вариативность средств подготовки спортсменов-ориентировщиков. Самоконтроль в подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Воронов, Ю.С. Контроль специальной психической работоспособности в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2007. – №2. – С. 43-45.
2. Воронов, Ю.С. Текущий и оперативный контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в повышении эффективности управления учебно-тренировочным процессом / Ю.С. Воронов // Сборник материалов 63-й науч.-прак. конф. СГАФКСТ по итогам НИР за 2012 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С. 73-76.
3. Воронов, Ю.С. Контроль соревновательной деятельности в спортивном ориентировании на основе использования систем GPS-трекинга /

Ю.С. Воронов, З.В. Васильева // Сборник материалов 68-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2017 г. / Под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, профессора Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 127-135.

4. Воронова, В.В. Методика отбора квалифицированных спортсменов в кроссовые виды ориентирования на этапе совершенствования спортивного мастерства: учебное пособие / В.В. Воронова, В.А. Брайцева, А.А. Бескостова. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 86 с.

5. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: ЮУГГПУ, 2020. – 71 с.

6. Фёдоров, А.И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом: учебное пособие / А.И. Федоров, В.Н. Береглазов. – Челябинск: ЧГУФК, 2004. – 168 с.

7. Якушев, Д.С. Интеллектуальная подготовка в системе отбора спортсменов-ориентировщиков: учебное пособие / Д.С. Якушев Ю.С. Воронов. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 88 с.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Тема 3.1 Нормативные документы, регламентирующие этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию

Лекция (2 часа). Нормативно-правовое сопровождение деятельности судебных коллегий в спортивном ориентировании. Организация и проведение спортивных соревнований. Главная судейская коллегия соревнований. Основные обязанности. Состав судейской коллегии соревнований. Комплектование судейской коллегии на соревнованиях различного уровня.

Практическое занятие (2 часа). Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Состав главной судейской

коллегии соревнований по ориентированию. Основные обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК). Состав судейской коллегии соревнований (СКС). Принципы комплектования судейской коллегии на соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

Самостоятельная работа (2 часа). Положение о соревнованиях Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Состав главной судейской коллегии соревнований по ориентированию. Основные обязанности членов главной судейской коллегии. Состав судейской коллегии соревнований. Принципы комплектования судейской коллегии на соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

Тема 3.2 Обеспечение соревнований по спортивному ориентированию картографическим материалом. Служба спортивно-технического обеспечения

Практическое занятие (2 часа). Требования к месту и району спортивных соревнований по ориентированию. Арена спортивных соревнований. Временная и стационарная арены. Посещение района спортивных соревнований. Требования к картографическому обеспечению соревнований по спортивному ориентированию. Требования к спортивным картам, выдаваемым спортсменам на старте. Организация работы службы спортивно-технического обеспечения соревнований. Состав службы СТО и её основные функции.

Самостоятельная работа (2 часа). Требования к месту и району спортивных соревнований по ориентированию. Арена спортивных соревнований. Временная и стационарная арены. Посещение района спортивных соревнований. Условия проведения открытой тренировки в районе соревнований. Временные требования по срокам закрытия района соревнования. Требования к району соревнований для групп М12, Ж12 и моложе. Требования к картографическому обеспечению соревнований по спортивному ориентированию. Требования к спортивным картам, выдаваемым спортсменам на старте. Организация работы службы спортивно-технического обеспечения соревнований, её состав и основные

функции. Оборудование и демонтаж трасс. Изготовление оригинал-макетов легенд контрольных пунктов.

Тема 3.3 Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований

Лекция (2 часа). Работа секретариата на различных этапах подготовки и проведения соревнований. Главный секретарь соревнований. Организация работы офиса спортивных соревнований.

Практическое занятие (2 часа). Состав секретариата соревнований по спортивному ориентированию. Работа секретариата на различных этапах подготовки и проведения соревнований. Организация работы офиса спортивных соревнований. Нормативное сопровождение соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Формирование протоколов соревнований. Отчёт о соревнованиях

Самостоятельная работа (2 часа). Работа секретариата на различных этапах подготовки и проведения соревнований. Организация работы офиса спортивных соревнований. Служба информационных технологий. Общая и предварительная техническая информация. Старший судья по информации. Подготовка и проведение неспортивных мероприятий соревнований: церемонии открытия соревнований, церемонии цветочного награждения, церемонии награждения, церемонии закрытия соревнований. Проведение жеребьёвки. Рассмотрение протестов и апелляций. Формирование окончательной базы данных участников.

Тема 3.4 Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований

Практическое занятие (2 часа). Служба информационных технологий. Общая и предварительная техническая информация. Старший судья по информации. Подготовка и проведение неспортивных мероприятий соревнований: церемонии открытия соревнований, церемонии цветочного награждения, церемонии награждения, церемонии закрытия соревнований. и службы информационных технологий. Техническое обеспечение проведения церемоний соревнований по спортивному ориентированию.

Самостоятельная работа (2 часа). Служба информационных технологий. Общая и предварительная техническая информация. Старший судья по информации. Подготовка и проведение неспортивных мероприятий соревнований: церемонии открытия соревнований, церемонии цветочного награждения, церемонии награждения, церемонии закрытия соревнований.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Алёшин, В.М. Нужна ли нам зрелищность соревнований? Или как правильно организовать центр соревнований эстафеты / В.М. Алёшин // Азимут. – 2005. – №2. – С. 14-15.
2. Казанцев, С.А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 55 с.
3. Мухина, О. Технологии работы главного секретаря / О. Мухина // Азимут. – 2007. – №3. – С. 29-31.
4. Налётов, Д. Технологии проведения массовых стартов с участием минимального числа судей / Д.Налётов // Азимут. – 2007. – №3. – С. 31-33.
5. Правила соревнований по виду спорта «спортивное ориентирование». – М.: ФСО России, 2015. – 168 с.
6. Прохоров, А. Безопасность при проведении соревнований по спортивному ориентированию / Александр Прохоров // Азимут. – 2013. – №3. – С. 10-11.

Раздел 4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Тема 4.1 Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта

Лекция (2 часа). Общие представления о науке, классификация научных исследований по их характеру и задачам. Основные этапы организации научного

исследования в спорте. Методы научного исследования спортивного ориентирования как вида двигательной деятельности.

Тема 4.2 Методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном ориентировании

Практическое занятие (2 часа). Педагогические контрольные испытания (тесты). Психодиагностические тесты. Двигательные или моторные тесты. Хронометрия и её применение в спортивном ориентировании. Метод экспертных оценок. Метод объективного наблюдения. Метод опроса: беседа, интервьюирование, анкетирование. Разработка шкал оценок уровня специальной подготовленности.

Самостоятельная работа (2 часа). Характеристика основных комплексов педагогических контрольных испытаний и возможность их применения в спортивном ориентировании. Психодиагностические тесты. Двигательные или моторные тесты. Метод экспертных оценок. Метод объективного наблюдения. Метод опроса (анкетирование) и особенности его применения в спортивном ориентировании.

Тема 4.3 Специфические методы исследования спортивного ориентирования

Практическое занятие (2 часа). Специфические особенности спортивного ориентирования как вида спорта. Характеристика соревновательной деятельности в различных видах ориентирования. Оценка координации «глаз-рука». Изучение техники отметки на контрольном пункте (КП). Индивидуальный технический коэффициент (ИТК). Оценка уровня развития специальной выносливости и скорости бега на уровне АнП. Оценка скорости и техники бега в подъём и со спуска. Картографические методы исследования и их применение в спортивном ориентировании.

Самостоятельная работа (4 часа). Характеристика соревновательной деятельности в кроссовых видах ориентирования. Техника движения по точному

азимуту и её оценка. Визуальное определение расстояний на спортивной карте и на местности. Оценка координации «глаз-рука». Изучение техники отметки на контрольном пункте (КП). Индивидуальный технический коэффициент (ИТК). Оценка уровня развития специальной выносливости и скорости бега на уровне АНП. Оценка скорости и техники бега в подъём и со спуска. Картографические методы исследования и их применение в спортивном ориентировании. Изучение техники контроля пройденного расстояния на местности. Скорость чтения (восприятия) спортивной карты. Техника преодоления препятствий.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.
2. Воронов, Ю.С. Применение морфологического анализа при конструировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2012. – №2. – С. 44-45.
3. Воронов, Ю.С. Научные исследования по вопросам спортивного ориентирования / Ю.С. Константинов, Ю.С. Воронов // Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): коллективная монография: под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 411-434.
4. Воронов, Ю.С. Научно-исследовательская и научно-методическая литература по спортивному ориентированию / Ю.С. Воронов // Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): коллективная монография: под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 435-484.
5. Воронов, Ю.С. Формализованные способы анализа документальных и архивных материалов и их применение при проведении научных исследований в спортивном ориентировании и туризме / Ю.С. Воронов // Сборник материалов 67-

й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2016 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 176-181.

РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Тема 5.1 Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов

Лекция (2 часа). Физиологические механизмы утомления и восстановления в спорте. Классификация видов утомления. Классификация проявлений утомлений (острое и хроническое утомление, общее и локальное утомление и др.). Фазы развития утомления у спортсмена в процессе напряжённой мышечной деятельности.

Практическая работа (2 часа). Особенности физиологических механизмов восстановления спортсменов-ориентировщиков. Время, необходимое для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной мышечной работы. Физиологические основы утомления. Классификация видов утомления. Классификация проявлений утомлений. Фазы развития утомления у спортсмена в процессе напряжённой мышечной деятельности. Факторы, определяющие восстановительные процессы в организме спортсменов. Определение состояния утомления во время работы на велоэргометре в заданном темпе.

Самостоятельная работа (2 часа). Физиологические механизмы восстановления в спорте. Время, необходимое для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной мышечной работы. Физиологические основы утомления. Классификация видов утомления. Классификация проявлений утомлений. Фазы развития утомления у спортсмена в процессе напряжённой мышечной деятельности. Факторы, определяющие восстановительные процессы в организме спортсменов.

Определение состояния утомления во время работы на велоэргометре в заданном темпе.

Тема 5.2 Средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки

Практическое занятие (2 часа). Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной тренировки. Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Самостоятельная работа (2 часа). Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной тренировки. Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Тема 5.3 Особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков

Практическое занятие (2 часа). Фармакологические препараты для повышения и восстановления работоспособности. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы. Адаптогены животного и растительного происхождения. Витамины, макро- и микроэлементы. Антиоксиданты и антигипоксанты. Гепатопротекторы и лекарственные препараты близкого механизма действия. Фитотерапия. Физиолечение. Гидротерапия. Упражнения на растягивание. Специальные дыхательные упражнения. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности. Калорийность суточного рациона спортсмена. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества. Витамины.

Аминокислоты, Биологические активные добавки. Рекомендации по режиму питания в период подготовки к соревнованиям. Питание во время соревнований. Особенности питания спортсмена-вегетарианца. Особенности питания женщин-спортсменок.

Самостоятельная работа (2 часа). Упражнения на растягивание. Специальные дыхательные упражнения. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности. Калорийность суточного рациона спортсмена. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества. Витамины. Аминокислоты, Биологические активные добавки. Рекомендации по режиму питания в период подготовки к соревнованиям. Питание во время соревнований. Особенности питания спортсмена-вегетарианца. Особенности питания женщин-спортсменок.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Жердев, В. Еда для занятий спортом / В. Жердев // Азимут. – 2021. – №1. – С. 30.
2. Жердева, Л. Вода и напитки / Л. Жердева // Азимут. – 2022. – №4. – С.34-35.
3. Жердева, Л. Вегетарианство, веганство и занятия спортом / Л. Жердева // Азимут. – 2022. – №4. – С. 27.
4. Корольков, А.Н. Физическая работоспособность в спорте: учебное пособие для вузов / А.Н. Корольков. – М.: Юрайт, 2022. – 108 с.
5. Курманалина, А.К. Современные средства восстановления в спорте / А.К. Курманалина, М.Ю. Петренко // СКИФ. Вопросы студенческой науки. – 2017. - №8(8). – С. 165-167.

Раздел 6. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Тема 6.1 Травматизм в сфере физической культуры и спорта. Его причины и виды травм

Лекция (2 часа). Основные понятия спортивного травматизма: травма и спортивная травма, спортивный травматизм. Спортивные травмы и их классификация. Особенности травм у спортсменов. Причины спортивного травматизма.

Практическое занятие (2 часа). Причинные факторы возникновения травм различного характера у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. Причины травматизма организационного и методического характера. Особенности травматизма вследствие переутомления, перенапряжения и перетренированности спортсмена-ориентировщика.

Самостоятельная работа (2 часа). Определение понятий «травма», «травматология», «травматизм», «спортивная травматология». Классификация спортивных травм. Виды травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Проявления травм мягких тканей (раны, ссадины, потёртости и ушибы) у спортсменов. Симптоматика спортивных повреждений связочно-мышечного аппарата. Симптомы различных травм (вывих, повреждения связок и менисков) коленного сустава. Общие признаки переломов. Специфические симптомы для переломов костей туловища, верхних и нижних конечностей. К каким нарушениям в организме спортсмена может привести несоблюдение тренером основных педагогических принципов тренировочного процесса. Примеры ошибок в методике проведения тренировок и соревнований в спортивном ориентировании.

Тема 6.2 Профилактика травматизма в спортивном ориентировании

Практические занятия (2 часа). Техника наложения различного вида повязок при травмах: чепец, монокулярная, бинокулярная, неаполитанская, сходящаяся на локоть, расходящаяся на локоть, сходящаяся на колено, расходящаяся на колено, восьмерка на голеностоп, на первый палец, на любой со второго по пятый палец.

Самостоятельная работа (2 часа). Уровень развития физических качеств и профилактика травматизма. Основные мероприятия по профилактике травм. Профилактическая роль разминки. Основные организационные мероприятия по предотвращению травм в ходе тренировок. Мероприятия по профилактике травматизма при проведении соревнований по спортивному ориентированию. Соответствующая специфике вида спорта обувь как фактор снижения риска получения травм. План действий, которые целесообразно выполнять тренерам и спортсменам в случае тренировок и соревнований в неблагоприятных погодных условиях. Основные направления воспитательной работы со спортсменами по предотвращению травм.

Тема 6.3 Средства физической реабилитации, способствующие профилактике спортивного травматизма

Практическое занятие (2 часа). Общие принципы физической реабилитации. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена-ориентировщика. Техника основных приёмов массажа и самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, рубление, встряхивание) и особенности их применения в спорте. Тейпирование как современная физиотерапевтическая методика, которая подразумевает наклеивание на тело пациента специальных эластичных лент из хлопка. Техника наложения тейпов при наиболее распространённых травмах в спортивном ориентировании в зависимости от желаемого результата процедуры.

Самостоятельная работа (2 часа). Общие принципы физической реабилитации. Специфика физической реабилитации в спорте. Значение лечебной физической культуры при травмах. Особенности применения ЛФК при травмах у

спортсменов. Этапы физической реабилитации при травмах. Задачи и методики массажа при травмах мягких тканей (ушибы, повреждения мышц, сухожилий и связок). Особенности физической реабилитации при вывихах. Массаж и лечебная физкультура при переломах конечностей. Массаж и физические упражнения при сотрясении головного мозга.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Бобкова, Т.В. Основы врачебного контроля: учебное пособие / Т.В. Бобкова. – М.: Директ-Медиа, 2022. – 116 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с.
3. Гайт, В. Основы кинезиологического тейпирования. Инструкции и советы для начинающих / В. Гайт. – М.: Бибаланс, 2021. – 180 с.
4. Горшенина, Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах (ушибах, вывихах, переломах): учебное пособие / Е. Горшенин. – Оренбург: ОрГУ, 2014. – 100 с.
5. Жердев, В. Что делать при растяжении стопы / В. Жердев // Азимут. – 2022. - №4. – С. 26.
6. Общие основы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата: лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях. – Часть 1 / Сост. Л.П. Черапкин. – Омск: СибГУФКиС, 2017. – 116 с.
7. Огурцова, М. Как поддержать травмированного спортсмена / Мария Огурцова // Азимут. – 2021. – №2. – С. 28-29.
8. Куртев, С.Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев. – Омск: СибГУФКиС, 2003. – 68 с.
9. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / Сост. С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. – Омск: СибГУФКиС, 2013. – 86 с.

10. Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2020. – 128 с.

Раздел 7. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ КАРТ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Тема 7.1 Принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования

Лекция (2 часа). Дисциплины спортивного ориентирования, стандарты наборов символов для различных дисциплин: кроссовые (лесные дисциплины), кроссовые – спринтерские дисциплины, лыжные дисциплины, вело кроссовые дисциплины. Краткая характеристика символов, их характерные черты и различия в наборах символов для каждой из дисциплин. Допустимые масштабы карт и основные требования подготовки наборов символов для каждого масштаба. Определение угла склонения магнитного меридиана.

Практическое занятие (2 часа). Основные принципы планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах. Цель и задачи планирования, нормативная документация по планированию соревновательных трасс. Специфика подготовки соревновательных дистанций для различных возрастных групп. Лейбницкая конвенция. Основные принципы планирования спринтерских дистанций, кроссовых (лесных) дистанций, вело-кроссовых дистанций и дистанций в ориентировании на лыжах (обзор нормативной документации).

Самостоятельная работа (2 часа). Дисциплины спортивного ориентирования и стандарты наборов символов для различных дисциплин. Краткая характеристика символов, их характерные черты и различия в наборах символов для каждой из дисциплин. Допустимые масштабы карт и основные требования подготовки наборов символов для каждого масштаба. Определение угла склонения магнитного меридиана. Основные принципы планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах. Цель и задачи планирования,

нормативная документация по планированию соревновательных трасс. Специфика подготовки соревновательных трасс для различных возрастных групп. Основные принципы планирования спринтерских дистанций, кроссовых (лесных) дистанций, вело-кроссовых дистанций и дистанций в ориентировании на лыжах.

Тема 7.2 Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечение

Лекция (2 часа). Обзор перечня программного обеспечения, утверждённого IOF и используемого для подготовки спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию. Основные черты и характеристики каждого из программных продуктов: «КОНДЕС», «ПУРПЛЕИНТ», «ОКАД» и «КОРПС». Основы создания спортивных карт при помощи графического редактора.

Практическое занятие (2 часа). Управление графическим редактором и набор его инструментов (меню, стандартная панель, панель редактирования). Таблица символов. Шаблон спортивной карты. Внесение правок и соревновательных дистанций в спортивные карты. Создание электронной версии соревновательной дистанции в спортивном ориентировании.

Самостоятельная работа (2 часа). Перечень программного обеспечения, утверждённого IOF и используемого для подготовки спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию. Основные черты и характеристики каждого из программных продуктов: «КОНДЕС», «ПУРПЛЕИНТ», «ОКАД» и «КОРПС». Основы создания спортивных карт при помощи графического редактора. Технология управления графическим редактором и набор его инструментов (меню, стандартная панель, панель редактирования). Таблица символов. Технология создания шаблона спортивной карты. Технология внесения правок и соревновательных дистанций в спортивные карты. Создание электронной версии соревновательной дистанции.

Тема 7.3 Подготовка макетов спортивных карт для печати. Печать спортивных карт: правила и современные методы издания

Практическое занятие (2 часа). Рабочее поле спортивной карты и зарамочное оформление: основные требования и способы создания. Печать спортивных карт: правила и методы. Виды печати спортивных карт: офсет, цифровой офсет, цифровая печать (лазерная, струйная). Требования к бумаге для спортивных карт. Определение цветов и тестовая печать с использованием «тестовой страницы». Рекомендации от ИОФ по оценке качества печати спортивных карт. Лицензирование специалистов и техники для печати карт проводимых под эгидой Международной федерации спортивного ориентирования.

Самостоятельная работа (2 часа). Технология подготовки макетов спортивных карт для печати тиража к соревнованиям. Зарамочное оформление спортивной карты: основные требования и способы создания. Печать тиража спортивных карт: правила и методы. Виды печати спортивных карт: офсет, цифровой офсет, цифровая печать (лазерная, струйная). Требования к бумаге для спортивных карт. Определение цветов и тестовая печать с использованием «тестовой страницы». Оценка качества печати спортивных карт для соревнований по ориентированию различного уровня.

Литература для подготовки и изучения материала

1. Алёшин, В.М. СкиОатлон – новое в ориентировании на лыжах / В.М. Алёшин // Азимут. – 2007. – №2. – С. 32.
2. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
4. Алёшин, В.М. И ещё раз о детских дистанциях / В.М. Алёшин // Ориентир-юниор. – 2011. – №20 (32). – С. 4.

5. Бурцев, В.П. Современные средства и методы измерений в приложении к спортивной картографии / В.П. Бурцев, С.В. Бурцев. – М.: Академпринт, 2009. – 104 с.

6. Воронов, Ю.С. Алгоритм разработки шкал оценок технического совершенства соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов, Е.Е. Жигун // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – Выпуск 2. – С. 30-41.

7. Воронов, Ю.С. Применение морфологического анализа при конструировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2012. – №2. – С. 44-45.

8. Георгиева, М.П. Обоснование уровня технической сложности соревновательных дистанций для ориентировщиков мужской и женской «элиты» / М.П. Георгиева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3. – С. 61-65.

9. Георгиева, М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. – Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. – 90 с.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

№ п.п.	Наименование учебных разделов и тем	Освоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Иметь опыт
1	Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации				
1.1	Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - особенности построения процесса спортивной подготовки в спортивном ориентировании - порядок составления управленческой документации по проведению тренировочных занятий - комплексы технических упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по специальной подготовке - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий с целью внесения управленческих корректив 	<ul style="list-style-type: none"> - определения индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся - анализа плана тренировочных занятий - выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
1.2	Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле: предпосылки, формирование, критика	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику спортивной тренировки в спортивном ориентировании - биомеханику двигательной деятельности и физиологические закономерности организации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - теорию периодизации в спорте 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий - организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники ориентирования 	<ul style="list-style-type: none"> - проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся - проведение теоретических занятий в форме лекций и семинаров по технике и тактике спортивного ориентирования
1.3	Роль специфических методов тренировки в спортивном ориентировании и прикладные аспекты их применения при подготовке к конкретным	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - специфические методы тренировки в спортивном ориентировании - основы подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию исходя из геоморфологических особенностей местности 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать приемы и способы рациональной техники ориентирования - использовать методы оценки технической подготовленности занимающихся, соответствующей федеральным стандартам спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> - контроля уровня технической подготовленности занимающихся (техники чтения спортивной карты, координации «глаз-рука» индивидуального технического коэффициента, техники бега в подъем и со спуска, техники движения по точному азимуту)

	соревнованиям			подготовки	
2	Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков				
2.1	Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации	ПК-1	- основы комплексного педагогического контроля в спорте - методики медико-биологического и психологического тестирования – методы и техники самоконтроля спортсмена - методы организации медико-биологического контроля в спорте	- давать обоснованные рекомендации по содержанию комплексного педагогического контроля в спортивном ориентировании - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки на основе данных комплексного контроля	- проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ комплексного педагогического контроля - обучения занимающихся методическим и организационным аспектам контроля и самоконтроля
2.2	Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля	ПК-1	-технологии управления подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе учёта данных комплексного педагогического контроля	-применять технологии управления подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе учёта данных комплексного педагогического контроля на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	-разработки и обоснования тренерской концепции по конкретному виду спортивного ориентирования (бегом, на лыжах или на велосипедах)
2.3	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	ПК-1	-методы и средства контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	-контролировать объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок -оценивать вариативность и структура тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков	-анализа объёма и интенсивности выполненной в течение годового цикла подготовки тренировочной нагрузки -анализа соотношения проделанной работы с результатами, достигнутыми в основных соревнованиях сезона
3	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию				
3.1	Нормативные документы, регламентирующие этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию	ПК-5	- всероссийскую спортивную классификацию; - календарный план межрегиональных, и всероссийских спортивных мероприятий по виду спорта «Спортивное ориентирование»; - правила вида спорта	- принимать решение по комплектованию Главной судейской коллегии; -разрабатывать нормативные документы для соревнований (положение, техническая информация, список судей, отчёт и т.п.);	- анализа данных профильной информационной системы по судейству соревнований; - анализа базы протоколов официальных соревнований по спортивному ориентированию; -анализа отчётов о проведении крупнейших всероссийских

			«Спортивное ориентирование»	- выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время соревнований	соревнований»; -разработки «Положения о соревнованиях»
3.2	Обеспечение соревнований по спортивному ориентированию картографическим материалом. Служба спортивно-технического обеспечения	ПК-5	- содержание программы соревнований исходя из вида спортивного ориентирования; - регламенты проведения соревнований для различных дистанций (в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса и т.д.); -основные требования к спортивным картам для ориентирования.	- оценивать уровень подготовки спортивных карт (издательских оригиналов) и тиража в целом; -оценивать уровень технического совершенства соревновательных дистанций; -организовать эффективную работу службы спортивно-технического обеспечения соревнований.	- контроля справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур; - работы в составе службы спортивно-технического обеспечения соревнований.
3.3	Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований	ПК-5	-правил соревнований, отражающих основы работы секретариата; -основные требования допуска спортсменов к соревнованиям	-использовать специализированное программное обеспечение в работе секретариата соревнований	-использования специализированного программного обеспечения в работе секретариата соревнований по спортивному ориентированию
3.4	Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований	ПК-5	-принципы применения основных компьютерных технологий хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию	-использовать компьютерные технологии хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию	-применения компьютерных технологий хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию
4	Основные направления и технологии проведения научных исследований в спортивном ориентировании				
4.1	Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта	ПК-8	-методологию спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта; -математико-статистические методы обработки первичной информации	-применять методологию спортивно-педагогических исследований ориентирования как виде спорта	-применения различных методологических подходов при научном исследоваий ориентирования как виде спорта
4.2	Методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном	ПК-8	-методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном ориентировании	-применять контрольные педагогические испытания (тесты) при исследовании уровня специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков;	-применения контрольных педагогических испытаний (тестов) при исследовании уровня специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков;

	ориентировании			-применять метод хронометрирования при проведении научных исследований в ориентировании	-применения метода хронометрирования при проведении научных исследований в ориентировании
4.3	Специфические методы исследования спортивного ориентирования	ПК-8	-специфические методы исследования спортивного ориентирования	-применять специфические методы исследования спортивного ориентирования (картометрию, картографию, визуальный описательный анализ спортивных карт и др.)	-применения специфических методов исследования спортивного ориентирования (картометрию, картографию, визуальный описательный анализ спортивных карт и др.)
5	Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков				
5.1	Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	ПК-2	-основы применения вне тренировочных средств стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	-применять вне тренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов-ориентировщиков	-применения вне тренировочных средств стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов-ориентировщиков
5.2	Средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	ПК-2	-основы применения средств восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	-применять средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	-применения средств восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки
5.3	Особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков	ПК-2	-особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков	-применять средства восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков	-применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков
6	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании				
6.1	Травматизм в сфере физической культуры и спорта. Его причины и виды травм	ПК-2	-причины травматизма в сфере физической культуры и спорта; -основные виды травм при занятиях спортивным	-распознавать и не допускать ситуаций, способствующих возникновению травматизма в сфере физической культуры и	-выявления основных видов травм при занятиях спортивным ориентированием

			ориентированием	спорта; -выявлять основные виды травм при занятиях спортивным ориентированием	
6.2	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	ПК-2	-основные способы профилактики травматизма в спортивном ориентировании	-применять наиболее эффективные способы профилактики травматизма в спортивном ориентировании	-применения наиболее эффективных способов профилактики травматизма в спортивном ориентировании
6.3	Средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	ПК-2	-основные средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	-применять основные средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в спортивном ориентировании	-применения основных средств физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в спортивном ориентировании
7	Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию				
7.1	Принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования	ПК-4	-принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования	-планировать соревновательные дистанции в различных дисциплинах спортивного ориентирования -планировать соревновательные дистанции для спортсменов-ориентировщиков различного возраста	-планирования соревновательных дистанций в различных дисциплинах спортивного ориентирования -планирования соревновательных дистанций для спортсменов-ориентировщиков различного возраста
7.2	Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечения	ПК-4	-технологии использования специального программного обеспечения при планировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании	-планировать соревновательные дистанции в различных дисциплинах спортивного ориентирования и для спортсменов различного возраста на основе использования графического редактора «OCAD»	-планирования соревновательных дистанций в различных дисциплинах спортивного ориентирования на основе использования графического редактора «OCAD»
7.3	Подготовка макетов спортивных карт для печати. Печать спортивных карт: правила и современные методы издания	ПК-4	-правила подготовки макетов спортивных карт для печати; -правила и современные методы издания спортивных карт для соревнований по ориентированию	-готовить макеты спортивных карт для печати в одном из видов спортивного ориентирования	-подготовки макетов спортивных карт для печати в одном из видов спортивного ориентирования;

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Повышение квалификации предполагает разные формы учебной, аудиторной и самостоятельной работы. На первых занятиях слушателям даётся список литературы. В ходе консультаций с преподавателем они получают рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям и выполнению самостоятельной работы.

Виды самостоятельной работы слушателей:

подготовка к практическим занятиям выполняется регулярно, исходя из расписания занятий.

подготовка письменных аналитических работ или сообщений.
Тестирование.

подготовка к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в виде защиты реферата. Слушатели выбирают тему реферата исходя из представленной вузом тематики, или могут предложить свою, исходя из её соответствия программе повышения квалификации. Рефераты выполняются в соответствии с представленными требованиями к их оформлению, содержанию и объёму.

Примерная тематика рефератов

1. Определение спортивного ориентирования как вида спорта.
Современные тенденции развития спортивного ориентирования.

2. Краткая характеристика двигательной деятельности в спортивном ориентировании бегом.

3. Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

4. Принципы планирования соревновательных дистанций в заданном направлении в ориентировании бегом.

5. Тактика спортивного ориентирования. Определение и содержание тактической подготовки в кроссовых видах ориентирования.

6. Tактический план прохождения соревновательной дистанции в кроссовых видах ориентирования.

7. Основные способы ориентирования, их краткая характеристика и методика совершенствования.

8. Интеллектуальные способности спортсмена-ориентировщика, определяющие успешность соревновательной деятельности.

9. Методы тренировки в спортивном ориентировании. Их краткая характеристика и особенности применения.

10. Основы контроля уровня специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков.

11. Виды контроля и их характеристика. Методы оценки технико-тактического мастерства спортсменов-ориентировщиков.

12. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Тесты комплексного контроля и требования к тестам.

13. Причины и профилактика травматизма в различных видах спортивного ориентирования.

14. Тренировочная концепция – основа планирования многолетнего тренировочного процесса.

15. Годовое планирование нагрузки для квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

16. Особенности планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных ориентировщиков.

17. Техничко-тактические упражнения, применяемые для совершенствования специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков.

18. Моделирование как часть управления подготовкой спортсменов. Особенности управления в спортивном ориентировании.

19. Модельные характеристики спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

20. Применение тренажёров и специальных упражнений в спортивной подготовке ориентировщиков.

21. Особенности проведения научных исследований в спортивном ориентировании.

22. Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков.

23. Подготовка спортивных карт и дистанций для соревнований по спортивному ориентированию.

Слушателям также необходимо усвоить некоторые методические приёмы написания реферата:

Реферат является обзорным научно-методическим произведением. Обзор проводится на основе анализа различных источников – монографий, учебников, учебных пособий, статей из журналов и сборников.

Содержание реферата, как правило, излагается своими словами, а точные определения и цитаты приводятся лишь как особо значимые.

Композиционная структура реферата включает следующие основные элементы:

титульный лист,
оглавление,
введение,
основную часть,
заключение,
библиографический список.

Титульный лист является первой страницей реферата и заполняется строго по образцу.

После титульного листа помещается оглавление, в котором приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Далее следует введение, в котором обосновывается актуальность выбранной темы, приводится краткий обзор проблемы, излагается цель работы и содержание

поставленных задач, формулируются объект и предмет исследования, практическая значимость исследования.

В основной части реферата раскрывается тема исследования.

Реферат завершается заключительной частью, которая так и называется «заключение», составляющее итоговые результаты.

После заключения принято помещать библиографический список использованной литературы. Этот список составляет одну из существенных частей реферата и отражает самостоятельную творческую работу слушателя. Каждый включённый в такой список источник должен иметь отражение в тексте реферата. Если её автор делает ссылку на какие-либо заимствованные факты или цитирует работы других авторов, то он должен обязательно указать в подстрочной ссылке, откуда взяты приведённые материалы. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте реферата. Оформление списка реферата осуществляется исходя из требований ГОСТ 7.1-2003. В реферате приводится ссылка не менее чем на 15 литературных источников по теме исследования.

Объём реферата должен составлять 15-20 страниц машинописного текста на листах формата А4 и выполнен через 1,5 интервала.

Написанный реферат становится основой для устного сообщения. Необходимо соблюдать основные правила при устной защите реферата:

1. Если хотите, чтобы вам поверили, то говорите убедительно и только о том, что сами поняли и в чем убеждены.

2. Когда говорите, то помните о теме своего выступления и не отходите от нее в сторону.

3. В выступлении приводите больше фактов и поменьше общих, ничего не говорящих фраз.

4. Не говорите слишком долго, чтобы не утомлять и слушателей, и себя.

5. Следите за своей речью: избегайте слов-паразитов («так», «значит» и др.), вульгаризмов, просторечных выражений и т.д.

Оценка уровня освоения программы повышения квалификации осуществляется аттестационной комиссией по двухбалльной системе («зачтено» или «не зачтено»).

6. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной, научно-методической деятельностью и профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной со спортивным ориентированием. К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

№ п.п.	Наименование раздела	Ф.И.О. преподавателя	Учёная степень, учёное звание	Основное место работы, должность
1	Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации			
2	Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков			
3	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию			
4	Основные направления и технологии проведения научных исследований в			

	спортивном ориентировании			
5	Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков			
6	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании			
7	Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию			

7. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Зав. кафедрой туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС»
доктор педагогических наук, профессор _____ Ю.С. Воронов

Доцент кафедрой туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС»
кандидат педагогических наук, доцент _____ З.В. Васильева

Доцент кафедрой туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС»
кандидат педагогических наук, доцент _____ В.В. Воронова

Директор МБУ «Спортивная школа имени М.В. Николина» _____ В.А. Майоров

Старший тренер МБУ «Спортивная школа имени М.В. Николина» _____ Н.Н. Короткина

Согласовано:

Проректор по учебной работе _____ И.А. Дьячук

Декан Факультета ДО _____ А.В. Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением от «___» _____ 20___ г., протокол №_____

Председатель методического совета,

(научная степень, звание)

(Фамилия И.О.)