

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор Кубанского государственного  
университета физической культуры, спорта  
и туризма, профессор



С.М. Ахметов  
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)»  
по направлению подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт  
Квалификация – Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>
1.1 Общая характеристика программы	3
1.1.1 Цель реализации дополнительной профессиональной программы «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)	3
1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности выпускника	3
1.3 Планируемые результаты обучения	15
1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	17
1.5 Трудоемкость обучения	17
1.6 Форма обучения	18
1.7 Режим занятий	18
1.8 Нормативные документы для разработки ДПП «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»	18
<b>2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>20</b>
2.1 Учебный план	20
2.2 Календарный план	21
2.3. Базовые дисциплины	22
2.3.1 Содержание программы дисциплины «Биомеханика»	22
2.3.2 Содержание программы дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»	31
2.3.3 Содержание программы дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»	42
2.3.4 Содержание программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина»	50
2.3.5 Содержание программы дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»	58
2.3.6 Содержание программы дисциплины «Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта»	97
2.3.7 Содержание программы дисциплины «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности»	105
2.3.8 Содержание программы дисциплины «Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)»	113
2.3.9 Содержание программы дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта»	122
2.4 Профессиональный блок	131
2.4.1 Содержание программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	131
2.5 Содержание программы Практики	184
2.6 Содержание программы Итоговой аттестации	170
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>184</b>
3.1 Кадровое обеспечение реализации программы	184
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы	184
3.3 Материально-технические условия реализации программы	184
<b>4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>185</b>

### 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа (ДПП) «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)» (далее – Программа) представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт и ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» (далее – Университете) (Москва), на основании установленных квалификационных требований, профессиональных стандартов и требований соответствующих ФГОС ВО к результатам освоения образовательных программ.

Программа учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) "Тренер" (Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»).

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

### 1.1.1 Цель реализации программы профессиональной переподготовки

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

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

## 1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности выпускника

**а) Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:**

- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью. Код 05.003.

При разработке и реализации Программы Университет ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится слушатель, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

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

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

<i>Наименование программы профессиональной переподготовки</i>	<i>Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ</i>	<i>Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ</i>
Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)	<b>05.003</b> проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	
	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код А)	5
	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код В)	5
	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); (код С)	6
	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код D)	6

**б) Объектами профессиональной деятельности являются:**

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

**в) Задачи профессиональной деятельности выпускника**

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

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

проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью в скоростно-силовых и силовых видах спорта.

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

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

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

<i>A/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>		<i>Дисциплины, формирующие знания умения</i>
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины;	Теория и методика физической культуры и спорта
	- проблемы и вызовы современного спорта;	
	- тенденции развития спорта;	
	- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;	
	- средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений.	
	сенситивные периоды в развитии основных физических качеств	
	- теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику;	
	- методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	- реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;	
	- планировать подготовку спортсменов в соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и	

	др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт работы с методами построения процесса спортивной подготовки;	
	определения соотношения величины нагрузки и отдыха.	
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)
	- комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки	
	- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	-подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	
	-варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями	
	-определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	-определение задач тренировочных занятий	
	-выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)	
	-подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки	
<b><i>A/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</i></b>		
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовки занимающегося;	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной
	- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств	



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

	подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке: Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	-использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности;	
	- использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;	
	- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;	
	- разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности;	
	- интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования;	
	- регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;	
	- анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;	
	- аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.	
<b><i>A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></b>		Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- основы теории и практики физического воспитания детей;	
	- основы спортивной медицины и спортивной	



	<p>гигиены;</p> <p>- методики физического воспитания, обучения спортивным играм;</p> <p>- методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;</p>	спортсмена
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	<p>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений.</p> <p>- формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни.</p> <p>- демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	<p>- выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).</p> <p>- выполнения с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент).</p>	
<b><i>С/03.6. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</i></b>		Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика)

<b>Необходимые знания (знать):</b>	-комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.	в физической подготовке спортсмена
	- теорию и методiku обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта).	
	- технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин).	
	- педагогику и спортивную этику.	
	-факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин).	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	-отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе.	
	- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий.	
	- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	
	-демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок.	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	-контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	
	- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся.	
	- проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности.	

<b>Необходимые знания (знать):</b>	- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (1 модуль)
	- содержание спортивной тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	- варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
	- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований.	
	- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла	
	- опыт проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	
	- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в различных циклических видах спорта.	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль)
	- содержание спортивной тренировки в различных циклических видах.	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	- варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
	- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований,	
	- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток	

	времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла	
	- опыт проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	
	- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в различных видах единоборств,	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль)
	- содержание спортивной тренировки в различных видах единоборств.	
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	-варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
	-моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований,	
	- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла	
	- опыт проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов,	

	интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	
	- контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	
<b><i>С-D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i></b>		
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в различных видах единоборств.	1. Производственная (педагогическая практика) 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль)
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	- управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.  систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд	3. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль). 4. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (1 модуль)
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации.  - опыт мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.	5. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в координационных и сложно координационных видах спорта (5 модуль) 6. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в спортивных играх
<b><i>С-D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов на всех этапах спортивного мастерства</i></b>		
<b>Необходимые знания (знать):</b>	Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	1. Производственная (педагогическая практика) 2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль)
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной),  2. Анализировать техническую подготовленность.	3. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль). 4. Теоретические и методические основы многолетней спортивной

	3. Выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в циклических видах спорта.	подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (1 модуль)
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.	5. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в координационных и сложно координационных видах спорта (5 модуль)
	2. Определения степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам	6. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в спортивных играх
<b><i>С-D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</i></b>		1. Производственная (педагогическая практика)
<b>Необходимые знания (знать):</b>	- основы национального плана борьбы с допингом в спорте.	2. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль)
<b>Необходимые умения (уметь):</b>	-предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок.	3. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль).
	- разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	4. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (1 модуль)
	- обеспечивать контроль за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	5. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в координационных и сложно координационных видах спорта (5 модуль)
<b>Трудовые действия (владеть):</b>	- опыт контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий (в том числе фармакологического и медицинского характера).	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в спортивных играх
	- опыт разъяснения занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля.	
	- контроля за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.	



### 1.3 Планируемые результаты обучения

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

#### Профессиональные компетенции

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<i>Профессиональный стандарт (обобщенные трудовые функции - ОТФ)</i>	<i>ФГОС ВО (виды профессиональной деятельности - ВПД)</i>
<i>Трудовые функции:</i>	• ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений

<p>- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;</p> <p>- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;</p> <p>- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>- подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</li> <li>• ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</li> <li>• ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</li> <li>• ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</li> <li>• ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</li> <li>• ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</li> <li>• ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</li> <li>• ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</li> <li>• ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</li> <li>• ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-</li> </ul>
---	--

	спортивной деятельности <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</li> <li>• ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</li> <li>• ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</li> <li>• ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</li> </ul>
--	--

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

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профильное образование; лица, получающие высшее образование.

#### **1.5 Трудоемкость обучения**

Нормативная трудоемкость обучения по Программе составляет 550 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

#### **1.6 Форма обучения**

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

#### **1.7 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки**

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.);
- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519);
- Письма Министерства образования России: от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» Письмо Минобрнауки России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»; «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 12.08.2002 № 13-51-

99/14; «О введении без отметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» № 13-51-237/13 от 03.10.2003; от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»; «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995;

– Приказы Минобрнауки России об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования;

– Приказы Минобрнауки России об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования;

– Приказ Минобрнауки России от 30.03.2015г. № 293 «Об утверждении Положения о порядке проведения аттестации работников, занимающих должности педагогических работников, относящихся к профессорско-преподавательскому составу»;

– Приказ Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 № 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования»;

– Приказ Минобрнауки России от 29.06.2015 № 636 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры»;

– Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015г. № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;

– Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 1592 с.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

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

№	Наименование учебных предметов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего, в том числе ауд., ч	Очные занятия, ч		Всего дист., ч	Дистанционные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР ч	Форма контроля
				Лекций	Практ. и сем. занятия		Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Базовые дисциплины</b>										
1	Биомеханика	36	8	4	4	4	2	2	24	зачет
2	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	36	14	8	6	12	6	6	10	зачет
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	72	22	10	12	12	6	6	38	зачет
4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина	36	22	8	14	8	8	-	6	зачет
5	Теория и методика физической культуры и спорта	72	14	8	6	12	6	6	46	экзамен
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта	36	8	8	-	12	4	8	16	зачет
7	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности	18	6	4	2	6	4	2	6	зачет
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	36	36	8	28	-	-	-	-	зачет
10	Антидопинговое обеспечение спорта	18	6	4	2	6	4	2	6	зачет
<b>Профессиональный блок</b>										
11	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки (группе видов спорта)	72	34	8	26	2	2	-	36	
11.1	Теория и методика избранного вида спорта	72	34	8	26	2	2	-	36	экзамен
12	Практика	72	72	-	72	-	-	-	-	зачет
13	Подготовка итоговой аттестационной работы	36	-	-	36	-	-	-		
14	Итоговая аттестация	10	10	10	-	-	-	-	-	экзамен
<b>Всего</b>		<b>550</b>	<b>288</b>	80	208	<b>74</b>	42	32	<b>188</b>	

## 2.2 Календарный план

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

Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	март			апрель				май					июнь				июль	
недели года	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
даты	14-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-2	3-9	10-16
пон	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
вт	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
ср	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
четв	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
пятн	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А
суб	А	А	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	ИА
воскр																		

### Условные обозначения

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



## 2.3 Базовые дисциплины

### 2.3.1 Содержание программы дисциплины «Биомеханика»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

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

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Семинары	4	4	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>обучающимися</b>			
В том числе:			
Лекции	2	2	
Семинары	2	2	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	24	24	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

#### **Темы практических очных занятий (4 часа):**

Практическое занятие № 1. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.

Практическое занятие № 2. Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).

#### **Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):**

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

#### **Темы практических дистанционных занятий (2 часа):**

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

**Самостоятельная работа слушателей - 24 часа.**

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2	А/03.5 А/04.5 В/02.5 В/03.5 С/03.6 Е/02.6 Е/03.6	<p>Знать: - биомеханику двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>Уметь: - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;</li> <li>- выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся;</li> <li>- подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> </ul> <p>Владеть: - навыками подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- навыками фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся</li> <li>- навыками выполнения по запросу занимающегося, тренера (группы тренеров) физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, прогнозирование воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося;</li> <li>- Обучение занимающихся основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация выполнения комплексов упражнений.</li> </ul>

Типовые контрольные задания:

*Тестовые задания:*

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
  - А) физиологические процессы в организме
  - Б) анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека
  - В) законы и закономерности механики движений в живых системах
  - Г) закономерности формирования функциональных систем организма человека
  
2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - А) генная инженерия
  - Б) инженерная биомеханика.
  - В) биомеханическая оптика
  - Г) биомеханика взрывных усилий
3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - А) биомеханика физических упражнений
  - Б) биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений
  - В) биомеханика мыслительных процессов
  - Г) биомеханические закономерности внешней среды
4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
  - А) биомеханика механизмов
  - Б) биомеханика машин
  - В) биомеханика строительного дела
  - Г) медицинская биомеханика
5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
  - А) масса тела, момент инерции тела
  - Б) характеристики, описывающие движение тела по инерции
  - В) расстояние, которое проходит тело по инерции
  - Г) линейная скорость и ускорение
  - Д) радиус вращения материальной точки
6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:
  - А) процессы формирования динамического стереотипа
  - Б) механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях
  - В) научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений
  - Г) знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания
7. К естественным относятся движения:
  - А) совершаемые по естественной криволинейной траектории
  - Б) при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения
  - В) для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил
  - Г) в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы
8. К целенаправленным относятся движения:

- А) совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории
- Б) в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы
- В) в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил - совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил
9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:
- А) в разработке эффективных методов воспитания личности
- Б) в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям
- В) в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений
- Г) в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом
10. Целенаправленные движения осуществляются:
- А) при отсутствии управления
- Б) с наличием внешних помех
- В) с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом
- Г) по заданной траектории
- Д) без постановки цели движения
11. Для естественных движений характерно:
- А) регулирование траектории с помощью управления
- Б) построение программы движения для достижения цели
- В) отсутствие управления
- Г) преодоление внешних помех
- Д) отсутствие внешних помех
12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:
- А) большей скорости естественных движений
- Б) отсутствию управления в целенаправленных движениях
- В) большей точности целенаправленных движений
- Г) большей амплитуде целенаправленных движений
- Д) отсутствию управления в естественных движениях
13. Что такое «тело отсчета»?
- А) тело, от которого начинается движение
- Б) тело, обладающее эталонными размерами
- В) тело, относительно которого определяется положение объекта
- Г) тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- Д) тело, у которого заканчивается движение
14. Что такое импульс силы?
- А) значение силы в данный момент времени
- Б) сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- В) произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело - максимальное значение действующей силы
- Г) время, в течение которого сила действует на тело
15. Что называют траекторией?
- А) место точки в пространстве
- Б) место точки в системе отсчета
- В) перемещение точки
- Г) линия движения точки
16. Формы проявления скоростных качеств?

- А) быстрота мысли
  - Б) быстрота мышц
  - В) быстрота бега
  - Г) повышение темпа
  - Д) смена ритма
17. Ритм движения тела – это ...
- А) пространственная мера повторности движений
  - Б) временная мера повторности движений
  - В) временная мера соотношения частей движений
  - Г) мера изменения быстроты движений
18. Оптимальный двигательный режим – это ...
- А) двигательный режим, прописанный врачом
  - Б) наилучшая техника двигательных действий и наилучшая тактика двигательной деятельности
  - В) двигательные действия спортсмена, направленные на решение поставленной цели
19. Объёмом техники называется ...
- А) совокупность технических приёмов, которыми владеет человек
  - Б) разносторонность, эффективность и освоенность техники
  - В) технический арсенал каждого вида спорта
20. Указать единицы измерения временных характеристик.
- А) Вт
  - Б) мин
  - В) м/с<sup>2</sup>
  - Г) м/с
21. Указать пространственно-временные характеристики.
- А) град
  - Б) с
  - В) Ом
  - Г) м/с<sup>2</sup>
22. Указать единицы измерения темпа движений.
- А) шаг/с
  - Б) рад/с
  - В) м/с
  - Г) мин
23. Процесс созревания – это ...
- А) совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей
  - Б) результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребёнка
  - В) генетически обусловленное совершенствование систем организма
24. Эстетический идеал – это ...
- А) телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы
  - Б) двигательная культура человека
  - В) образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом
25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:
- А) антагонисты



- Б) синергисты
- В) аддукторы
- Г) протракторы

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

- А) изометрическим
- Б) инерционным
- В) изотоническим
- Г) синергетическим

27. По форме различают мышцы:

- А) поверхностные
- Б) отводящие
- В) одноперистые
- Г) веретенообразные

28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:

- А) протрактор
- Б) ротатор
- В) ретрактор
- Г) абдуктор

29. Отводящая мышца называется:

- А) сфинктером
- Б) абдуктором
- В) антагонистом
- Г) аддуктором

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

- А) ходьбой
- Б) двигательной реакцией
- В) двигательной активностью
- Г) локомоцией

*Критерии оценивания тестовых заданий:*

Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

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

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

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

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Донской Д. Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Донской Д. Д., Зациорский В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Донской Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. – М.: РГАФК, 1995.
4. Донской Д.Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Донской Д. Д., Зайцева Л. С., Каймин М. А. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
6. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии). – М.: Академия, 2011.
8. Лукунина Е. А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУС и студентов / Лукунина Е. А., Шалманов Ан. А. – М.: РГАФК, 2000.
10. Сучилин Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Сучилин Н. Г., Савельев В. С., Попов Г. И. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
11. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.
12. Шалманов Ал. А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Методические рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Шалманов Ал. А., Шалманов Ан. А. – М., 1990.
13. Загrevский В.И., Загrevский О.И. 314 Биомеханика физических упражнений: учебное пособие. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.

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

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

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)

6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
18. SunRav TestOfficePro
19. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
20. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
21. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
22. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные). Лабораторное оборудование: Электромиограф Нейрософт, стабиллограф Стабилан, реограф Нейрософт, тренажер Велоэргометрический, тренажер Эллипсоид, весы медицинские, ростомер медицинский.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

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

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

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

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность и социальную значимость педагогической профессии;</li> <li>- психолого-педагогические особенности профессионального общения;</li> <li>- психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- основные понятия, цель и задачи специальной педагогики, ее место в структуре педагогического знания, предметные области специальной педагогики.</li> </ul>	ПК-4, ПК-7, ПК-9
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их;</li> <li>- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;</li> <li>- планировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс для достижения поставленных целей и задач обучения и воспитания, эффективно использовать методы и приемы обучения на занятиях.</li> <li>- способствовать социализации и интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul>	ПК-4, ПК-7, ПК-9
<p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управленческими действиями в воспитательном процессе;</li> <li>- приемами общения, личной педагогической техникой;</li> <li>- технологиями педагогического контроля и коррекции.</li> <li>- навыками анализа имеющихся нарушений в состоянии здоровья, и на этой основе проектировать педагогические условия и формы обучения лиц с ОВЗ.</li> </ul>	ПК-4, ПК-7, ПК-9

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:  
 Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет в форме тестирования.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	6	6	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
В том числе:			
Лекции	6	6	
Семинары	6	6	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Психология спортивной деятельности	Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психология деятельности спортивного тренера. Психологическая классификация видов спортивной деятельности.	2
2	Тема 2. Педагогика физической культуры и спорта	Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Структура профессиональной деятельности. Педагогический авторитет и его показатели. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному.	2
3	Тема 3. Специальная педагогика и психология, как основа работы с людьми с ОВЗ	Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни.	2

4	Тема 4. Психология общения	Понятие об общении в психологии. Психология конфликта. Психологические способы воздействия в процессе общения.	2
---	----------------------------------	---	---

#### Темы практических очных занятий (6 часов):

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

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

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

#### Темы лекций дистанционного обучения (6 часов):

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

Лекция № 2. Технологии эффективного общения.

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

#### Темы практических дистанционных занятий (6 часов):

Практическое занятие № 1. Стили педагогического общения.

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

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

#### Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (10 часов)

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

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<i>ПК-4</i>	В/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива С/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	<b>Знать:</b> - сущность и социальную значимость педагогической профессии; - психолого-педагогические особенности профессионального общения; - психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности; - педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта. - основные понятия, цель и задачи специальной педагогики, ее место в
<i>ПК-7</i>		
<i>ПК-9</i>		

		<p>структуре педагогического знания, предметные области специальной педагогики.</p> <p><b>Уметь:</b> используя педагогические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;</li> <li>- планировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс для достижения поставленных целей и задач обучения и воспитания, эффективно использовать методы и приемы обучения на занятиях.</li> <li>- способствовать социализации и интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> - управленческими действиями в воспитательном процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами общения, личной педагогической техникой;</li> <li>- технологиями педагогического контроля и коррекции.</li> <li>- навыками анализа имеющихся нарушений в состоянии здоровья, и на этой основе проектировать педагогические условия и формы обучения лиц с ОВЗ.</li> </ul>
--	--	---

Типовые контрольные задания:

*Тестовые задания:*

1. Что является предметом изучения и преподавания педагогики спорта...
  - a. содержание, закономерности, механизмы и специфика педагогического процесса по формированию личности в условиях занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью
  - b. спортивная деятельность и человек, занимающийся ею
  - c. обучение человека, его развитие и достижение высоких личных спортивных результатов
  - c. психологических особенностях личности
  - d. воспитании человека в современном обществе
2. Какое из понятий относится к педагогическому процессу, включающему обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?
  - a. физическая культура
  - b. физическая подготовка
  - c. физическое воспитание

- d. физическое совершенствование
3. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания?
- a. наблюдение
  - b. эксперимент
  - c. метод опроса
  - d. контрольные испытания
4. Изучением индивидуальных различий между людьми занимается психология:
- a. интегральная
  - b. интегративная
  - c. личности
  - d. дифференциальная
5. Объектом педагогики является ...
- a. психологические особенности личности
  - b. методы педагогического исследования
  - c. педагогический процесс
  - d. учение о принципах построения теории
6. Признаки коллектива, отличающие его от других групповых объединений
- a. любая организованная группа людей
  - b. высокоорганизованная группа
  - c. организационная форма объединения людей на основе какой-либо определенной целенаправленной деятельности
  - d. всё вышеперечисленное
7. Этапы развития коллектива
- a. организационный
  - b. выделения актива (лидеров группы)
  - c. формирования собственно коллектива
  - d. расцвета коллектива
  - e. всё вышеперечисленное
8. Основное требование к личности педагога – это ...
- a. профессиональная компетентность
  - b. хороший семьянин
  - c. конформизм
  - d. интересный собеседник
9. Объект деятельности педагога – это...
- a. учебная задача
  - b. педагогический процесс
  - c. формы обучения
  - d. методы обучения
10. Методы воспитания – это...
- a. общие исходные положения, которыми руководствуется педагог
  - b. способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников
  - c. предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач
  - d. варианты организации конкретного воспитательного процесса
11. Учение является одной из сторон обучения, а вторая сторона – это ...
- a. восприятие
  - b. осмысление
  - c. усвоение
  - d. преподавание
12. На чем основан авторитет педагога?



- a. на знаниях и умениях педагога как представителя той или иной области знаний
- b. авторитет возраста: педагог обладает в глазах учащихся авторитетом как старший, более опытный человек
- c. авторитет должности (власти), т. е. статус педагога, со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями
- d. нравственный авторитет — человека, личности; отсутствие такого авторитета может свести на нет все остальные компоненты авторитета педагога.

13. Психологические основы формирования двигательного навыка - ...

- a. совершенство
- b. автоматизм
- c. знаниями
- d. осознанность
- e. целостность действия

14. Принципиальное отличие психики человека от животных заключается в:

- a. наличии сознания и самосознания
- b. использовании специальных сигналов для коммуникации
- c. интеллектуальной деятельности
- d. применении окружающих предметов в качестве средств для достижения цели

15. Процесс обучения – это...

- a. овладение культурой физического труда
- b. совокупность последовательных действий учителя и руководимых им учащихся
- c. сознательное усвоение системы знаний, умений, навыков
- d. формирование основ мировоззрения и поведения
- e. развитие творческих сил и способностей

16. Принцип сознательности и активности обучения характеризуется ...

- a. умственным и физическим трудом
- b. умением использовать необходимый учебный материал
- c. последовательностью изучаемого материала
- d. усвоением учебного материала при активном участии учащихся
- e. логической связью учебного материала

17. Принцип доступности обучения – это ...

- a. учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся
- b. соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учащихся
- c. соответствие процесса обучения уровню знаний учащихся
- d. учет связи процесса обучения с жизнью
- e. соответствие процесса обучения интересам учащихся

18. Педагогический такт – это ...

- a. внешнее проявление внутреннего мира человека
- b. взаимодействие взрослых и детей
- c. мера воспитательного воздействия
- d. принцип меры, который педагог должен соблюдать в процессе общения с детьми
- e. активная форма взаимодействия со средой

19. Педагогика физической культуры и спорта тесно связана с ...

- a. физической культурой, рисованием, трудом
- b. филологией, физикой, социологией
- c. математикой, географией, психологией
- d. философией, психологией, физиологией
- e. философией, астрономией, медициной

20. Стили педагогического общения:

- a. гуманистический, взаимопониманий, гласности
- b. демократический, гуманистический, гласности
- c. авторитарный, демократический, либеральный
- d. авторитарный, уважительный

- е. сотрудничества, гласности, авторитарный
21. «Команда», «указание», «выговор» свойственны следующему стилю педагогического общения –
- a. авторитарный
  - b. демократический
  - c. либеральный
  - d. сотрудничество
  - e. взаимопонимание
22. «Просьба», «консультация», «соглашение» свойственны следующему стилю педагогического общения –
- a. авторитарный
  - b. демократический
  - c. либеральный
  - d. оппозиционный
  - e. нейтральный
23. Положительный эффект выполнения дыхательных упражнений.
- a. насыщение организма кислородом
  - b. повышение устойчивости к заболеваниям
  - c. нормализация нервных процессов
  - d. увеличение объема легких
  - e. нормализация темпа речи (предупреждение заикания)
24. Эффективный стиль управления педагогическим процессом –
- a. либеральный
  - b. демократический
  - c. авторитарный
  - d. оппозиционный
  - e. нейтральный
25. Спортивная психология – это ...
- a. отрасль психологических знаний, изучающая психологические аспекты развития личности в спорте
  - b. область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности
  - c. отрасль психологических знаний, занимающаяся применением психологических теорий и методов к спорту, играм и активным видам отдыха
26. Какими способностями определяется профессиональное мастерство учителя физической культуры?
- a. дидактическими, академическими
  - b. перцептивными, речевыми
  - c. организаторскими, авторитарными
  - d. коммуникативными, аттенционными
  - e. все ответы правильные
27. Какие способности учителя физической культуры заключаются в умении реконструировать и адаптировать учебный материал?
- a. дидактические
  - b. речевые
  - c. академические
  - d. перцептивные
28. Какие способности учителя физической культуры позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области?
- a. дидактические
  - b. речевые
  - c. академические
  - d. перцептивные

29. Высшей формой взаимодействия учителя и ученика является ...

- a. подчинение
- b. общение
- c. обучаемость
- d. все ответы правильные

30. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени – это ...

- a. педагогическая задача
- b. педагогическая ситуация
- c. педагогическая составляющая деятельности
- d. все ответы правильные

*Критерии оценивания тестовых заданий:*

Всего в тесте 30 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
22-30 баллов	0-21 баллов

*Примерные темы для подготовки реферата:*

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата
1	Тема 1. Психология спортивной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмет и задачи спортивной психологии.</li> <li>2. Возникновение и развитие психологии спорта.</li> <li>3. Проблемы спортивной психологии в современной ситуации.</li> <li>4. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.</li> <li>5. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.</li> <li>6. Психологическая характеристика «спортивной борьбы».</li> <li>7. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.</li> <li>8. Варианты развития мотивации занятия спортом у начинающих спортсменов (на начальной стадии занятия спортом).</li> <li>9. Рекомендации по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения.</li> <li>10. Особенности проявления темперамента в спорте.</li> </ol>
2	Тема 2. Педагогика физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогика как наука и практика.</li> <li>2. Педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>3. Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>4. Педагогическое творчество, факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>5. Сущность процесса воспитания. Слагаемые воспитательной среды в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>6. Методы и средства самовоспитания занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>7. Модульно-проектная технология как средство самоуправления познавательной деятельностью в сфере физической культуры.</li> <li>8. Информационные технологии в физической культуре и спорте: понятия, типы компьютерных программ.</li> <li>9. Возможности информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>10. Диагностика уровня педагогической культуры.</li> </ol>

*Реферат* - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

*Критерии оценивания реферата:*

Оценка **«отлично»** выставляется, если реферат оформлен правильно, отражена актуальность работы, проблема полностью раскрыта, проанализированы современные научные источники, при ответах на вопросы обучающийся показал всесторонние и глубокие знания материала.

Оценка **«хорошо»** - при оформлении реферата имеются отдельные неточности, есть отдельные неточности в отражении актуальности, проблема раскрыта, но требуются не большие дополнения, при ответах обучающийся показал знание материала темы, но имеются мелкие неточности в ответах.

Оценка **«удовлетворительно»** - реферат составлен с упущениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии темы допущены незначительные ошибки, список источников включает только устаревшие научные материалы, которые не отражают современные аспекты рассматриваемого вопроса, не ответил на большинство вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** - реферат составлен не верно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, список научных источников отсутствует, на вопросы не ответил.

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

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ванюхина Н.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Ванюхина. - Казань: Познание, 2014. - 132 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364233>.

2. Ефремова О.И. Педагогическая психология: учебное пособие для студентов и аспирантов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2017. - 172 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464121>.

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2009. - 208с.

4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д.Неверковича. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 528с.

5. Психология физической культуры: учебник для вузов ФК / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

6. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / авт.-сост.: А. С. Распопова, Ю. М. Босенко, И. В. Харитоновна; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - 260 с.; 16,3 печ. л. - URL: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура», профиль «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта» / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. - Омск: СибГУФК, 2015. - 228 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404>

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для педагогических вузов / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. - Москва: Академия, 2000. - 288 с.

3. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. - Москва: Академия, 2009. - 255с.

4. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. - 2-е изд., доп., испр. и перераб. - Москва: Логос, 2008.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 352 с.
6. Мандель Б.Р. Психология развития. Полный курс: иллюстрированное учебное пособие для вузов / Б.Р. Мандель. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 743 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644>.
7. Мандель Б.Р. Современная педагогическая психология. Полный курс: иллюстрированное учебное пособие для вузов / Б.Р. Мандель. - Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 828 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330471>.
8. Миронова О.И. Стиль общения педагога как условие его профессионального развития [Текст] / О.И. Миронова, О.В. Иванова // Высшее образование сегодня. - 2020. - №2. - С. 57-60.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития: учебник для вузов / В.С. Мухина. - 11-е изд., перераб. и доп. - Москва: Академия, 2007. - 640 с.
10. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л.Ф. Обухова. - 4-е изд. - Москва: Педагогическое общество России, 2004. - 402 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278>
11. Прохоров М.В., Сидоров А.А., Синюхин Б.Д., Семенов А.Г. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс», 2006. – 288с.
12. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие для вузов / Е.Е. Сапогова. - Москва: Аспект Пресс, 2005. - 460с.
13. Семеновских Т.В. Педагогическая психология: учебное пособие / Т.В. Семеновских. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2013. - 307 с.: ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573846>.
14. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. - Москва: Юрайт, 2016. - 368 с.
15. Фомина А.Н. Педагогическая психология: учебное пособие для педагогических вузов / А.Н. Фомина, Т.Л. Шабанова. - 3-е изд., перераб., доп. - Москва: Флинта, 2016. - 320 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79468>.
16. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова; под ред. О. В. Хухлаевой. - Москва: Юрайт, 2013. - 368 с.
17. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения: Пособие для студентов и педагогов / В.М. Целуйко. - Москва: ВЛАДОС, 2007. - 295с.

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

1. <https://kgufkst.ru/>
2. <http://www.nlr.ru>
3. <http://library.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru>
5. <http://biblioclub.ru>
6. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. <http://psyjournals.ru>
8. <http://voppsy.ru>

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)

2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
5. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
6. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
7. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
8. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий опытно-экспериментальной деятельности - Комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран)
2. Учебная аудитория проведения занятий лекционного типа / Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – Комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – Комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г. Краснодар, ул. Длинная, дом № 181, дом № 183).
5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Краснодар, ул. им. Буденного, дом 161/ ул. им. Митрофана Седина, дом 148 / №307).
6. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

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

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины и понятия, используемые в анатомии, физиологии, биохимии, необходимые для выполнения трудовой деятельности;</li> <li>- анатомические, физиологические (в т. ч. психофизиологические) и биохимические особенности организма человека, основные показатели работы его физиологических систем на разных этапах онтогенеза;</li> <li>- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;</li> <li>- об изменениях в организме спортсмена при физических нагрузках.</li> </ul>	ПК-2, ПК-9
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания психофизиологии при организации работы со спортсменами;</li> <li>- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола занимающихся, отслеживать динамику изменений этих показателей;</li> <li>- анализировать динамику функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- применять знание о биохимических основах адаптации к мышечной деятельности в ходе систематических занятий для наиболее рационального построения тренировочных циклов;</li> <li>- использовать результаты биохимических методов контроля для оценки состояния организма в различные периоды занятий, а также для определения влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> <li>- использовать знания о причинах утомления при физической нагрузке различной направленности для выбора наиболее эффективных средств и методов, повышающих работоспособность занимающегося.</li> </ul>	ПК-2, ПК-9
<p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки и наблюдения за состоянием физического и психического здоровья занимающихся;</li> <li>- методами оценки морфологического и функционального состояния организма занимающихся;</li> <li>- способами нормирования и контроля нагрузок в процессе занятий;</li> <li>- методами и приемами профилактики нарушений осанки, зрения, переутомления, стресса.</li> </ul>	ПК-2, ПК-9

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:  
 Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:  
 очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
В том числе:			
Лекции	10	10	
Семинары	12	12	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
В том числе:			
Лекции	6	6	
Семинары	6	6	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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



3	Тема 3 Основы физиологии 2	Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	2
4	Тема 4 Основы анатомии	Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции.	2
5	Тема 5 Основы биохимии	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, их классификация.	2

**Темы практических очных занятий (12 часов):**

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

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

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

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

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

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

**Темы лекций дистанционного обучения (6 часов):**

Лекция № 1. Особенности физиологии крови у спортсменов.

Лекция № 2. Нуклеиновые кислоты. Гормоны.

Лекция № 3. Ферменты. Витамины.

**Темы практических дистанционных занятий (6 часов):**

Практическое занятие № 1. Физиология дыхания.

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

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

**Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (38 часов):**

Подготовка к практическим очным и дистанционным занятиям

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 ПК-9	В/01.5 С/01.6 С/05.6 D/05.6 Е/03.6	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа;</li> <li>- Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья);</li> <li>- Методики медико-биологического и психологического тестирования;</li> <li>- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;</li> <li>- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;</li> <li>- Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные</li> </ul>

		<p>результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося;</p> <p>- Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>- Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p> <p>- Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.</p>
--	--	--

Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

Результаты итоговой аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачёту:

1. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
2. Зрительный анализатор и его значение в спорте.
3. Слуховой анализатор и его значение в спорте.
4. Двигательный анализатор и его значение в спорте.
5. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.
6. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
8. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
9. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
10. Потребление кислорода при физических нагрузках различной мощности.
11. Физиологические изменения при выполнении статических усилий.

12. Предмет и задачи анатомии.
13. Мышечная ткань (гладкая, поперечнополосатая, сердечная).
14. Оси и плоскости тела человека.
15. Характеристика работы мышц. Антогонисты и синергисты. Классификация мышц.
16. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами туловища.
17. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами верхних конечностей.
18. Динамическая анатомия. Движения, выполняемые мышцами нижних конечностей.
19. Строение нервной системы. Нейрон. Центральная и периферическая нервная система.
20. Функции дыхательной системы. Регуляция дыхания.
21. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
22. Показатели оценки показателей физического развития человека.
23. Особенности физиологии крови у спортсменов.
24. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани.
25. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
26. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
27. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
28. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
29. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.
30. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
31. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
32. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
34. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.
35. Выносливость. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
36. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.
37. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.
38. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях спортом.
39. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

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

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Журнал «Физическая культура (воспитание, образование, тренировка)» [Электронный ресурс].
2. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].
3. <http://lib.e-science.ru/> Электронная научная Интернет библиотека (Физиология человека) [Электронный ресурс].
4. Физиология человека: науч.журн. - М.: Наука, 2015.- ISSN 0131-1646; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8254> Список статей за 1975-2015 гг.
5. Теория и практика физической культуры науч.-теор.журн.- М.: Теория и практика ФК и спорта, 2015. – ISSN 0040-3601; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9149> Список статей за 1958-2015 гг.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105, 43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRav TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-

биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)

23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)

24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);

- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные), приборы и оборудование (велотренажер, рефлексометр, велоэргометр, спирограф микропроцессорный портативный).

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

### 2.3.4 Содержание программы дисциплины

#### «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>- методы и организацию медико-педагогического контроля;</li> <li>- нормы физиологических показателей организма;</li> <li>- принципы воздействия на кровообращение;</li> <li>- признаки и принципы оказания неотложной медицинской помощи при: внезапной остановке сердца, клинической и биологической смерти; потери сознания; утоплении; электротравме; ожогах; артериальном и венозном кровотечении; ранах и их осложнениях; переломах костей верхних и нижних конечностей, позвоночника и малого таза; травматическом шоке; ушибах, кровотечениях из носовых пазух;</li> <li>- основополагающие принципы здорового образа жизни;</li> <li>- мотивации к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>	ПК-4, ПК-8
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность тренировочных занятий;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по предупреждению спортивного травматизма;</li> <li>- объяснять занимающимся значение режима дня в повседневной жизни, уметь составлять режим дня для разных возрастных групп с учётом систематических занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- прививать занимающимся гигиенические навыки осознанного соблюдения правил здорового образа жизни;</li> <li>- провести реанимацию при внезапной остановке сердца и дыхания;</li> <li>- остановить кровотечение пальцевым прижатием артерии или максимальным сгибанием конечности;</li> <li>- наложить кровоостанавливающий жгут или импровизированный «жгут-закрутку»;</li> <li>- обработать рану;</li> <li>- наложить бинтовую давящую повязку на различные участки тела;</li> <li>- наложить транспортные шины при переломах конечностей;</li> <li>- сделать «захват жизни» при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути;</li> <li>- подсчитать пульс и частоту дыхания, измерить АД и оценить уровень артериального давления.</li> </ul>	ПК-4, ПК-8
<p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре и спорту;</li> </ul>	ПК-4, ПК-8

<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- методы исследования и оценка физического развития и особенности телосложения (соматотипы);</li> <li>- методами оказания первой помощи при неотложных состояниях у занимающихся;</li> <li>- способами наложения повязок;</li> <li>- простейшими методами физиотерапии и массажа;</li> <li>- методами закаливания и личной гигиены.</li> </ul>	
---	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	14	14	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	-	-	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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



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

#### **Темы практических очных занятий (14 часов):**

Практическое занятие № 1. Организация первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Текущий и срочный контроль.

Практическое занятие № 2. Медицинская документация при приеме обучающегося в спортивное учреждение. Взаимосвязь спортивной организации и лечебно-профилактического учреждения.

Практическое занятие № 3. Алгоритм оказания медицинской помощи в спорте. Первичные спортивные организации, сборные команды регионов, сборная команда Российской Федерации. Пути финансирования медицинского обеспечения в спорте.

Практическое занятие № 4. Врачебно-педагогический контроль в спорте. Взаимосвязь спортивного врача с тренером и спортсменом. Алгоритм выработки совместных решений по учебно-тренировочному процессу.

Практическое занятие № 5. Принципы реабилитации и восстановления спортсменов после травм. Маршрутизация этапов реабилитации и восстановления. Сокращение времени на восстановление спортсмена с использованием Международной Классификации Функционирования (МКФ).

Практическое занятие № 6. Транспортная иммобилизация при травмах опорно-двигательного аппарата. Правила наложения транспортных шин.

Практическое занятие № 7. Временная остановка кровотечения. Правила наложения жгута и давящих повязок. Виды временных кровоостанавливающих повязок и способы их наложения.

#### **Темы лекций дистанционного обучения (8 часов):**

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

Лекция № 2. Первая помощь при кровотечениях.

Лекция № 3. Первая помощь при получении травм.

Лекция № 4. Первая помощь при прочих состояниях (ожоги, обморожения, отравления).

### Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (6 часов)

Подготовка к практическим очным занятиям.

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<i>ПК - 4</i>	В/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива С/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	Знает: - санитарные и гигиенические правила и нормы, организация учебного и тренировочного процесса, методы, профилактики травматизма; - технику оказания первой помощи. Умеет: - обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
<i>ПК – 8</i>	А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	Владеет: - основами медико-биологических технологий тренировки в избранном виде спорта, санитарных и гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Зачет проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

Результаты итоговой аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### Вопросы к зачёту:

1. Гигиенические и температурные нормы на занятиях.
2. Личная гигиена, режим дня и питание систематически занимающегося физической культурой и спортом.
3. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
4. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
5. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к открытым водоёмам и искусственным бассейнам.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.
8. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
10. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях спортом у юношей (этап подготовки по выбору слушателя).
11. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных и спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
12. Понятие гигиены питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
13. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом.
15. Цель, задачи и содержание врачебного контроля занятий физической культурой и спортом.
16. Физическое развитие, телосложение и конституция человека. Типы конституции человека.
17. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов.
18. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины.
19. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом.
20. Текущий и срочный контроль. Принципы организации
21. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.
22. Допуск к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков (сроки, требования).
23. Способы иммобилизации при травмах конечности.
24. Оказание первой помощи при внутренних и внешних кровотечениях.
25. Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах. Степени обморожений и ожогов.
26. Оказание первой помощи при отравлениях. Виды отравлений.
27. Травматический шок – определение, степени, первая помощь.

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

#### НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ от 23 октября 2020 года № 1144 Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».
4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
5. Письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 29 февраля 2012 г. № 14-8/10/2-1759 «О первой помощи до оказания медицинской помощи»

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Макарова Г. А., Нефедов П. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник, - советский спорт, 2015 – 512с.
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник (для бакалавров). – Кнорус, 2013. – 248 с.
3. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.
4. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / В.А. Маргазин, О. Н. Семенова. - С-Пб. СпецЛит, 2013. - 200 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие. – Кнорус, 2013. – 248 с.
2. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / ред. В.Р. Кучма. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 560 с.
3. Краткий курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие для вузов / Под ред. А. В. Смоленского. - М.: Физическая культура, 2005. - 191с.
4. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 – 384 с.
5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2009. – 760 с.
6. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для высшей школы. М.: Академический проект, 2008. – 560 с.
7. Быков И. В. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.
8. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
9. Дежурный Л.И. [и др.] Примерный поурочный план проведения занятий по предмету «Первая помощь». – М.: ООО «Издательский дом водитель», 2013 – 96 с.
10. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма - М.: ГЭОТАР Медиа, 2010. - 480 с.
11. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: методические указания к практическим занятиям / сост. В. В. Быков. - Красноярск: Крас ГАСА, 2006. - 52 с.

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

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

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

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

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

4. [http://www.sportpharma.ru/book/b1\\_oglavlenie.htm](http://www.sportpharma.ru/book/b1_oglavlenie.htm)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)

2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105, 43882118, 43597266)

3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)

4. Консультант + (договор от 01.01.2021)

5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)

6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)

7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)

8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)

9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)

10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)

11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)

12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)

13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)

14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)

15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)

16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)

17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)

18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)

19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)

20. SunRav TestOfficePro

21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)

22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велозргометрия (оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велозргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)

23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)

24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);

- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

4. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).

5. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

6. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

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

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Формируемые компетенции
<p>Знания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История и актуальные вопросы развития спорта.</li> <li>2. Принципы, средства и методы спортивной тренировки.</li> <li>3. Современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса.</li> <li>4. Основы теории спорта и ее прикладные аспекты.</li> <li>5. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин),</li> <li>6. Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле, планы восстановительных мероприятий.</li> <li>7. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, том числе по общей физической и специальной подготовке.</li> <li>8. Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.</li> <li>9. Методика обучения и совершенствования техники и тактики, правила техники безопасности при их выполнении</li> </ol>	ПК-1, ПК-4, ПК-13
<p>Умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>2. Отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта</li> <li>3. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>4. Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни</li> </ol>	ПК-1, ПК-4, ПК-13
<p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла</li> <li>2. Обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта.</li> </ol>	ПК-1, ПК-4, ПК-13

3. Моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки. 3. Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.	
---	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	6	6	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (экзамен)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
В том числе:			
Лекции	6	6	
Семинары	6	6	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (экзамен)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	46	46	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	<b>Тема: Средства и методы физической культуры и спорта.</b>	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая),	2



		<p>заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p>	
2	<p><b>Тема. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта.</b></p>	<p>Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых</p>	2

		<p>навыков, умений и специальных знаний. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения). Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. Методика обучения специальным знаниям. Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный), тренера.</p>	
3	<p><b>Тема: Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).</b></p>	<p>Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для</p>	2

		<p>определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p>	
4	<p><b>Тема</b>  <b>Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте.</b>  <b>Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.</b>  <b>Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</b></p>	<p>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования. Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля.</p>	2

		Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.	
5	<b>Тема Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки</b>	Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	2
6	<b>Тема Спорт в структуре современного общества</b>	Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных	2

		<p>резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.</p> <p>Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.</p>	
7	<p><b>Тема Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки Средства общей и специальной физической подготовки</b></p>	<p>Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплексные показатели для разработки планов. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в процессе планирования.</p>	2

**Темы Лекционных очных занятий (8 часов):**

*Лекция №1* Характеристика средств физического воспитания. (Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия).

Двигательное действие как система. (Техника двигательного действия. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик

двигательного действия в физическом воспитании). Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).

*Лекция №2* Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

*Лекция № 3* Система подготовки спортсменов и теоретико-методические основы спортивной тренировки. (Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки).

Спорт в структуре современного общества. (Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт. Массовый спорт. Виды спорта. Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране).

*Лекция № 4.* Программирование подготовки спортсменов. (Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта.)

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

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

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

*Практическое занятие №2 Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).*

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

*Практическое занятие №3 Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.*

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. (Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля).

#### ***Темы лекций дистанционного обучения (6 часов):***

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

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

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

#### ***Темы практических дистанционных занятий (6 часов):***

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

*Практическое занятие №2 Общая и специальная физическая подготовка.*

*Практическое занятие №3. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. (Задачи контроля. Основные*

виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Основные формы контроля. Педагогический, медико-биологический, психологический).

**Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (46 часов)**

Подготовка к практическим очным занятиям.

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1	ПС «Тренер» А/01.5 ПС «Тренер» С/02.6 ПС «Тренер» D/02.6	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>- проблемы и вызовы современного спорта;</li> <li>- Тенденции развития спорта</li> <li>- педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;</li> <li>- средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений.</li> <li>- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств</li> <li>- Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику</li> <li>- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся</li> <li>- Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;</li> <li>- планировать подготовку спортсменов в соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).</li> </ul>



		<p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работы с методами построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- определения соотношения величины нагрузки и отдыха.</li> </ul>
ПК-4	<p>ПС «Тренер» А/02.5 ПС «Тренер» Д/03.6</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;</li> <li>- методы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений)</li> </ul> <p>Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- избирательно, комплексно и ситуационно использовать средства физической культуры;</li> <li>- классифицировать физические упражнения: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.;</li> <li>- Реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки;</li> <li>- использовать «искусственную управляющую среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений;</li> <li>- использовать средства и методы интегрального воздействия на</li> </ul>

		<p>совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования содержания тренировочного занятия;</li> <li>- управления педагогическими средствами величиной и направленностью тренировочной нагрузки</li> <li>- владения средствами спортивной тренировки и методами выполнения упражнений;</li> <li>- применения принципов физического воспитания в непосредственном процессе подготовки.</li> </ul>
--	--	---

Формой промежуточной аттестации является **экзамен**.

Экзамен проводится по тестовым заданиям.

Допуском к экзамену является выполнение задания в виде реферата (эссе).

**Тестовые задания для экзамена:**

**Вариант 1.**

1. Появление физической культуры в первобытном обществе связано с...
  - инстинктивная потребность к игровой деятельности
  - физические упражнения и игры имеют культовое и животное происхождение
  - излишков биологической энергии человека, которые компенсируются через двигательную активность
  - потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.
2. Система физического воспитания Древних Афин в основном была направлена на... подготовку и участие в соревнованиях
  - эстетические потребности в красивом теле
  - подготовку к несению воинской службы
  - разностороннее гармоничное развитие человека.
3. Какой самый известный обычай связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции?
  - победителю вручали денежное вознаграждение
  - победителю вручали священный кубок - Грааль
  - победители приносили в жертву священного быка
  - на время игр прекращались все войны между полисами.
4. Жители города (государства) где проживал победитель Олимпийских игр в Древней Греции...
  - приносили в жертву рабов
  - ставили победителю памятник
  - осыпали победителя золотыми монетами
  - проламывали городскую стену внося победителя в город на руках.
5. В каких странах зародились современные системы гимнастических упражнений?
  - Россия
  - США и Канада
  - Бразилия и Парагвай
  - Швеция и Германия.

6. По какому виду спорта создана самая первая Международная федерация?
- конькобежный спорт (ИСУ)
  - лёгкая атлетика (ИААФ)
  - футбол (ФИФА)
  - гимнастика (ФИЖ).
7. В каком году появились в России первые спортивные объединения (спортивные клубы)?
- 1867 ("Московский клуб любителей бега")
  - 1924 ("Динамо")
  - 1917 ("Красная армия")
  - 1860 («С. Петербургский речной яхт-клуб»).
8. В каком году проводилась первая Русская Олимпиада?
- 1954 (г. Ленинград)
  - 1924 (г. Москва)
  - 1914 (г. Рига)
  - 1913 (г. Киев).
9. Какие основные задачи был призван решать комплекс ГТО введенный в 1931 г.?
- отвлечение молодежи от пагубных привычек
  - проверка физической подготовленности студентов и школьников
  - контроль за расходованием средств, выделяемых на физическую культуру и спорт
  - вовлечение население и общественные организации в спортивную жизнь, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.
10. На каких Олимпийских играх сборная СССР впервые выиграла неофициальный командный зачёт?
- в 1980 г. Москве
  - в 1900 г. Париже
  - в 1948 г. Лондоне
  - в 1956 г. Мельбурне
11. В каком году летние Олимпийские игры проводились в Москве?
- 1918
  - 1992
  - 2014
  - 1980.
12. На каких Олимпийских играх сборная России снова стала выступать отдельной командой?
- в 1952 г. Хельсинки
  - в 2014 г. Сочи
  - в 1992 г. Барселоне
  - в 1994 г. Лиллехаммере (Норвегия).
13. Кого из государственных деятелей XIX века принято считать основоположником Олимпийских игр современности?
- Иоганн Кристоф Фридерик Гутс-Мутс
  - Томас Арнольд
  - Наполеон Бонапарт
  - Пьер де Кубертен.
14. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой международный орган учреждён участниками конгресса и действует до сих пор?
- Организация объединённых наций
  - Всемирное антидопинговое агентство
  - оргкомитет по проведению Олимпийских игр
  - Международный олимпийский комитет.

15. Кто в настоящее время является президентом Международного олимпийского комитета?

- Барак Обама
- Пьер де Кубертен
- Хуан Антонио Самаранч
- Томас Бах.

16. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- Пусть всегда будет спорт
- Главное не победа, а участие
- Мир во всём мире
- Быстрее, выше, сильнее.

17. Что такое деятельностная сторона физической культуры?

- Выполнение человеком трудовых обязанностей
- Спортивные игры и единоборства
- Бег, прыжки, метания
- Целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий.

18. Что относится к специфическим функциям физической культуры?

- прокламация
- ликвидация
- перетурбация
- рекреация.

19. Физическое воспитание – это....

- состояние физических способностей человека
- вид тренировки
- изменение физических качеств в соответствии с возрастом
- управляемый и целенаправленный процесс приобретения двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

20. Что такое рекреативные функции физической культуры?

- функции в сфере спорта высших достижений
- функции, оказывающие эстетическое воздействие
- функции, развивающие физическую подготовленность населения
- двигательная активность в режиме расширенного отдыха.

21. Спортивные функции физической культуры подразумевают...

- максимальное развитие двигательных способностей
- использование фармакологических препаратов в соревнованиях
- достижение спортивной фигуры
- достижение максимального результата в соревновательной деятельности.

22. Практико-деятельностный компонент предполагает...

- занятия по двигательным практикам
- воздействие физических нагрузок на организм человека
- деятельность тренера или учителя по физической культуре
- активную, целесообразную и творческую деятельность по использованию средств физической культуры в своем образе жизни.

23. Выберите определение понятию "двигательное умение".

- способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- выполнение физических упражнений с техническими ошибками
- способность поднимать тяжелые веса
- сознательное управление движением.

24. Что означает "скачкообразность" в приобретении навыка?

- беговые и прыжковые упражнения

- резкий переход от невозможности выполнить движение к техническому совершенству
- выполнении прыжков на занятиях по физической культуре
- резкий качественный переход после длительного накопления двигательного опыта в освоении движения в целом.

25. Какие методические приёмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка при исчерпании лимита воздействия применяемых средств?

- ничего не делают, ждут, когда навык появится сам-собой
- увеличивают интенсивность выполняемых упражнений
- увеличивают количество повторений
- изменяют методику, подбирают новые упражнения

26. Существует ли перенос двигательных навыков?

- навыки в различных движениях никак не связаны друг с другом
- чем лучше выполняется одно упражнение, тем легче выполнить другое
- всё зависит от желания занимающегося
- предыдущий двигательный опыт может как помогать, так и мешать в освоении новых двигательных навыков

27. Существуют ли упражнения научиться которым достаточно раз в жизни?

- только у людей с хорошей физической подготовкой
- у каждого по своему
- нет (через какое-то время всё забывается)
- да (езда на велосипеде, катание на коньках, умение плавать)

28. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания, использующиеся не только в физической культуре.

- постепенного наращивания
- развивающее тренирующих воздействий
- "адаптированного баланса динамики нагрузок"
- системного чередования нагрузок и отдыха
- непрерывности процесса обучения

29. Для чего нужны мотивационные предпосылки для начала обучения?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для получения удовлетворения от выполненной работы
- для улучшения физической подготовленности
- для достижения полезного результата и обозначение доступного пути к этому результату

30. Чем отличаются термины "физическое воспитание" и "физическое развитие"?

- термины означают одно и то же
- "физическое воспитание" в высшем учебном заведении, а "физическое развитие" в школе
- "физическое воспитание" относится к физкультуре, а "физическое развитие" к спорту
- "физическое воспитание" - это направленный процесс, а "физическое развитие" - это естественные или искусственные изменения состояния организма на протяжении жизни

31. Сила каждой мышцы зависит от...

- от применения фармакологических препаратов
- от внутреннего содержания мышечных волокон
- от её длины
- от её поперечного сечения

32. Какая сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека?

- рекордная
- вариативная
- большая

- абсолютная

33. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия длительный промежуток времени без снижения эффективности двигательного действия?

- силовая работоспособность
- выносливая сила
- длительная сила
- силовая выносливость

34. Как называется метод воспитания силы, когда используются упражнения с максимальным количеством повторений и непредельным весом отягощения?

- «ударный» метод
- метод максимальных усилий
- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"

35. Какие наиболее характерные особенности методы "круговой тренировки" при воспитании силовых способностей?

- беговые упражнения по стадиону
- использование круглых спортивных снарядов
- упражнения выполняются на балансировочном кругу
- упражнения на различные мышечные группы выполняются с дозированием времени нагрузки и отдыха

36. Выберите из предложенных вариантов показатель который меньше всего влияет на скоростные способности отдельного человека ?

- генетическая предрасположенность
- соотношение "быстрых" белых и "медленных" красных мышечных волокон
- способности мышц к переходу из состояния напряжения в состояние расслабления
- половой принадлежности

37. Что такое "скоростной барьер" при воспитании быстроты?

- термин применяется в авиации, а не в физической культуре
- переход на новый уровень спортивных результатов
- спортивные снаряды при беге с барьерами
- длительное отсутствие улучшения результатов несмотря на активные тренировки

38. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способность человека значительное время выполнять различную двигательную работу невысокой интенсивности сохраняя при этом необходимый уровень эффективности этой работы?

- ни один термин не подходит
- силовая выносливость
- скоростная выносливость
- общая выносливость или работоспособность

39. Нужно ли воспитывать выносливость в определённом виде двигательной активности?

- выносливость зависит от генетики и не поддаётся тренировке
- это зависит от индивидуальных особенностей человека
- нет, можно воспитывать выносливость вообще
- да, каждом виде спорта и деятельности человека вообще существуют специальная выносливость

40. Какая систематическая тренировка может дать увеличение количества капилляров на единицу площади поперечного сечения мышц?

- на гибкость
- на силу
- на быстроту
- на выносливость

41. Какое упражнение наиболее доступно для использования при воспитании выносливости?

- плавание
- бег на лыжах
- езда на велосипеде
- кросс

42. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способности человека рационально и эффективно решать сложные двигательные задачи, а также обучаться новым двигательным действиям?

- обучаемость
- сметливость
- интуиция
- ловкость

43. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует активную гибкость в тазобедренных суставах и позвоночнике?

- лёжа на спине притянуть руками прямую ногу к груди
- наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи
- наклон вперед сидя на полу перед шведской стенкой подтягивая себя руками
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке

44. Что такое "стретчинг"?

- один из видов спортивных единоборств
- один из видов танцевального спорта
- резиновые амортизаторы для упражнений
- одна из систем воспитания гибкости

45. В каком виде спорта координация движений не играет решающей роли?

- стрельба из лука
- бокс
- спортивная гимнастика
- марафонский бег

46. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?

- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма
- с 10-11 лет

47. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличие от физической культуры является...

- наличие зрителей
- нравственная составляющая
- коммерческая деятельность
- соревновательная деятельность

48. По каким из признаков не разделяют отдельные виды (или группы видов) спорта?

• предмет состязания  
• состав действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой)

- регламент состязания и критерий достижений
- наличие физических и психических нагрузок

49. К технико-конструктивным видам спорта, в состязаниях по которым сопоставляются не столько сами непосредственно соревновательные действия спортсменов, сколько результаты - предметы условной модельно-конструкторской деятельности, относятся ...

- бобслей

- скелетон
- аквабайк
- судомодельный спорт

50. Для чего нужен "массовый спорт"?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для демонстрации рекордных результатов
- для привлечения финансовых средств в данную сферу человеческой деятельности
- для более активного улучшения физической подготовленности, через интерес к соревновательной деятельности

51. Какой вид двигательной активности не является формой самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение рабочего дня
- самостоятельные тренировочные занятия учебные
- занятия в спортивных секциях

52. Какая нагрузка обеспечивает положительные изменения в организме и способствует его развитию?

- незначительная
- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая

53. Какая нагрузка, не вызывает никаких изменений в организме?

- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая
- незначительная

54. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода?

- 180 уд/мин
- 150 уд/мин
- 110 уд/мин
- 130 уд/мин

55. Что такое акваэробика?

- гонки на плотах по горным рекам
- силовые упражнения с гантелями
- это комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами
- это комплекс упражнений и поз в воде для совершенствования телосложения

56. Какие виды двигательной активности относятся к циклическим?

- метания
- спортивные игры
- единоборства
- езда на велосипеде

57. Какой вид двигательной активности вызывает наибольшее увеличение частоты сердечных сокращений за короткое время?

- бег на длинные дистанции
- лыжный спорт
- плавание
- бег на короткие дистанции

58. Какую основную задачу решает основная часть учебно-тренировочного занятия

- набор веса



- получение положительных эмоций
  - проверка контрольных показателей
  - воспитание физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков
59. Какую основную задачу решает заключительная часть занятия?

- подведение итогов занятия
- распределение домашних заданий
- переодевание и гигиенические процедуры
- выход из нагрузки и подготовка систем организма к другой деятельности

60. Соблюдение техники безопасности для тренирующегося на занятиях спортом является ...

- обязательным только для паралимпийцев
- необходимым только для неподготовленных
- необходимым только при возникновении чрезвычайных ситуаций
- обязательным для всех условием тренировки

### Вариант 2.

1. На каком этапе развития человеческого общества появились первые системы физического воспитания?

- феодальный строй
- капитализм
- первобытнообщинный строй
- рабовладельческий строй

2. Первое достоверное упоминание Олимпийских игр Древней Греции датировано:

- точная дата неизвестна
- 1656 г. до н.э.
- 1 г. н.э.
- 776 г. до н.э.

3. От какого слова произошло название "Стадион"?

- Стада - круглая греческая монета с дыркой посередине
- Стадион по древнегречески означал соревнования
- соревнования проводились на пастбище, где паслись стада
- от дистанции в соревнованиях по бегу на один "стадий" - 192, 27 м

4. Для чего в средние века проводились рыцарские турниры?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для проверки новых видов оружия и доспехов
- для выбора наиболее достойного жениха для королевы
- для подготовки к несению воинской службы

5. В какой стране была придумана спортивная игра "баскетбол" и составлены её первые правила?

- Древнем государстве Атцегов (Мексика)
- Испания
- Древняя Греция
- США

6. Кто первым создал основу научной теории физического воспитания?

- Джексон Хайнс
- Жан Батист Мольер
- И.В. Павлов
- П.Ф. Лесгафт

7. Как назывался первый российский государственный орган, отвечающий за физическую культуру и спорт?

- Министерство по делам физической культуры и спорту

- Госкомспорт
- Всероссийский совет по делам физической культуры и спорту
- Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи

8. Один из государственных деятелей Российской Империи генерал А.Д. Бутовский был связан с развитием спортивного движения. Каким образом?

- финансировал команду спортсменов на Олимпийские игры
- организовал первый футбольный турнир между городами Российской Империи
- проводил соревнования по бегу в российской армии
- участвовал в Международном спортивном конгрессе в Париже, где был избран членом Международного олимпийского комитета

9. В каком государственном документе впервые закреплено право граждан на создание спортивных обществ?

- Таких документов нет
- В указе Президента РФ 1992 г.
- В указе императора Николая II от 1912 г.
- В Конституции СССР 1936 г.

10. На каких Олимпийских играх была завоёвана первая золотая олимпийская медаль российским спортсменом?

- в 2014 г. Сочи
- в 1992 г. Барселоне
- в 1952 г. Хельсинки
- в 1908 г. Лондоне

11. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры 2014 г.

- Санкт-Петербург
- Рио-де-Жанейро
- Пекин
- Сочи

12. Почему в 1992 г. Спортсмены России выступали на Олимпийских играх под флагом СНГ?

- из-за "холодной войны"
- не хватало средств для поездки отдельных команд
- так можно было завоевать больше медалей
- из-за распада СССР на отдельные государства

13. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой основной вопрос рассматривался участниками конгресса?

- награждение археологов проводивших раскопки в Древней Олимпии
- создание международных органов по различным видам спорта
- исследование истории олимпийских игр Древней Греции
- вопрос о возрождении олимпийских игр

14. Что представляет из себя Олимпийская хартия?

- полное собрание трудов П. де Кубертена, основателя Олимпийских игр
- правила поведения зрителей на Олимпийских играх
- сборник правил соревнований по олимпийским видам спорта
- сборник правил и официальных разъяснений, в котором определены основополагающие принципы олимпийского движения

15. Кто в настоящее время является президентом Олимпийского комитета России?

- Елена Исимбаева
- Виталий Смирнов
- Дмитрий Медведев
- Станислав Поздняков

16. Какая страна победила в неофициальном медальном зачёте на Зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 г.?

- Норвегия
- США
- Китай
- Россия

17. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры?

- Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом
- Зарплата тренеров и спортсменов
- Призовые деньги, медали, кубки
- Духовные и материальные ценности, созданные для обеспечения физкультурной деятельности

18. Эстетические функции физической культуры предполагают...

- высокие оценки за спортивное выступление
- «сбрасывание» веса с помощью физических упражнений
- Нарядные спортивные костюмы
- Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение

19. Физическое развитие — это...

- системы физических упражнений
- вид тренировки
- вид двигательной активности
- биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека

20. Основными средствами физической культуры являются...

- мячи, гири, гантели
- баня, сауна, массаж
- стадионы и спортивные залы
- физические упражнения

21. Специфические прикладные функции физической культуры подразумевают ...

- использование бани и массажа для улучшения физического самочувствия
- использование фармакологических препаратов в соревнованиях
- дополнительные занятия для улучшения телосложения
- использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности

22. Предметом физической культуры является...

- Пластические операции по улучшению телосложения
- изменение образа жизни
- отказ от вредных привычек
- двигательные действия, двигательные умения, двигательные навыки.

23. Выберите определение понятию "двигательный навык".

- полный контроль за техникой движений
- выполнение упражнений из различных видов спорта
- способность выполнять различные движения с первого раза
- автоматизированное, технически правильное выполнение двигательных действий

24. Что означает задержка («плато») в развитии навыка?

- психологические проблемы связанные с физической нагрузкой
- недостаточность физической подготовленности у занимающихся
- нежелание занимающихся изучать новые движения
- особенности адаптационных механизмов человека не позволяющие развиваться навыку с нужной скоростью

25. Какие методические приёмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка связанные с индивидуальными особенностями занимающегося?

- ничего не делают, ждут когда навык появится сам-собой
- начинают изучать другое упражнение
- советуют заниматься другим видом двигательной деятельности
- увеличивают время на овладение двигательным действием.

26. Какое количество упражнений необходимо для поддержания приобретённого или восстановления утраченного навыка?

- гораздо больше
- примерно столько-же
- зависит от индивидуальных особенностей занимающихся
- для поддержания и восстановления обрётённого навыка на высоком уровне достаточно гораздо меньшее количество упражнений, чем во время его приобретения

27. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания использующиеся только в физической культуре.

- сознательности и активности
- наглядности
- доступности
- системное чередование нагрузок и отдыха

28. Что означает "формирование образа" движения?

- удовлетворение эстетических потребностей
- профилактика инфекционных заболеваний
- улучшение физической подготовленности
- создание внутренней модели двигательного действия и понимание ключевых моментов техники его выполнения

29. Наиболее важной составляющей при разучивании движения по частям является,,,

- большое количество подготовительных упражнений
- высокая скорость выполнения
- большое количество повторений этих действий
- информация о правильности выполнения этих ключевых моментов и своевременная коррекция

30. Силовые способности подразумевают обязательное условие....

- большое количество упражнений
- перемещение частей тела в пространстве
- перемещение больших отягощений

31. Что означает способность человека проявлять максимальные или субмаксимальные (всегда значительные) мышечные усилия в условиях, когда не имеет значение длительность их проявления?

- силовая ловкость
- силовая выносливость
- скоростно-силовые способности
- собственно силовые способности

32. Как называются способности человека, когда необходимо развить значительные мышечные усилия за минимальный промежуток времени?

- мини скоростные
- скоростно-беговые
- прыжково-беговые
- скоростно-силовые

33. Как называется метод воспитания силы, когда каждый подход с максимальным или около максимальным весом отягощения выполняется до предела возможностей?

- «ударный» метод

- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"
- метод максимальных усилий

34. Как называется метод воспитания силы, когда в основном используют спрыгивание с различных высот с последующими прыжками?

- метод динамических усилий
- метод "повторного максимума"
- метод максимальных усилий
- «ударный» метод

35. Выберите из предложенных вариантов термины не относящиеся к проявлению быстроты как физического качества?

- двигательные реакции
- скорость одиночного движения
- темп движений
- решение интеллектуальных задач за максимально короткое время

36. Какая интенсивность при выполнении упражнений является наиболее эффективной при воспитании быстроты?

- низкой
- зависит от упражнения
- средней
- максимальной

37. К какому физическому качеству человека относится способность человека эффективно выполнять двигательные действия необходимое время, а также противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности?

- гибкость
- сила
- быстрота
- выносливость

38. Зависит ли от возраста способность человека к воспитанию выносливости?

- выносливость зависит от генетики и не поддается тренировке
- это зависит от индивидуальных особенностей человека
- выносливость можно воспитывать только в молодом возрасте
- общая выносливость довольно хорошо поддается тренировке в любом возрасте

39. В какой из систем энергообеспечения организма тренировка общей выносливости предполагает адаптивные изменения?

- все ответы неправильные
- аутогенной
- анаэробной
- аэробной

40. При воспитании выносливости не используется метод...

- непрерывного упражнения
- повторного упражнения
- игровой метод
- метод малых интервалов времени

41. Что такое "фартлек" ?

- полное истощение организма при тренировке на выносливость
- термин из подготовки бодибилдеров
- удачная тренировка на выносливость
- упражнение, когда чередуется несколько раз бег с высокой скоростью с медленным бегом

бегом

42. Выберите из предложенных вариантов подходящих под определение: способность выполнять движения с большой амплитудой и степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата ?

- ловкость
- элегантность
- стройность
- гибкость

43. Обязательным условием при воспитании гибкости является...

- сбалансированное питание
- музыкальное сопровождение
- мягкий гимнастический коврик
- "разогрев" всех мышечных групп

44. Какие упражнения можно применять для воспитания ловкости?

- ударные упражнения
- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание
- жонглирование различными предметами

45. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию силовых способностей?

- с 10-11 лет
- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма

46. Какой из перечисленных вариантов не является обязательной отличительной чертой собственно соревновательной деятельности

- система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований)

- унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами регламентация

- поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер

- коммерческая составляющая, выплата призовых победителям их тренерам и менеджерам

47. К видам спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения, за счет умелого использования которых и достигается конкретный результат, относятся:

- борьба
- лыжный спорт
- конькобежный спорт
- парусный спорт

48. К абстрактно-игровым видам спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, относятся:

- кёрлинг
- сквош
- преферанс
- шахматы

49. Какой положительный эффект не могут оказать физические упражнения:

- совершенствуют приспособительные механизмы организма человека
- снимают нервно-психическое перенапряжение, тем самым, предоставляя отдых от чрезмерных эмоциональных нагрузок

- улучшают обмен веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности
  - рост волосяного покрова, очищение эпидермиса
50. Какие критерии являются определяющими показателями физической нагрузки?
- внешние условия
  - места, где проходят занятия
  - индивидуальная подготовленность
  - объём и интенсивность
51. Какая нагрузка, направлена в основном на приведение организма к исходному состоянию после значительных нагрузок?
- незначительная
  - тренирующая
  - поддерживающая
  - восстанавливающая
52. Какую величину частоты сердечных сокращений, подсчитанную утром в положении сидя сразу после сна следует считать нормальной для человека, не занимающегося спортом?
- ниже 50 уд./мин.
  - свыше 90 уд/мин
  - свыше 70 уд/мин
  - от 50 до 65 уд/мин
53. Какой показатель частоты сердечных сокращений указывает на небольшую эффективность работы сердца и тем самым на чрезмерность нагрузки?
- 150 уд/мин
  - 110 уд/мин
  - 130 уд/мин
  - 180-200 уд/мин
54. В каких упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения видах?
- танцевальной программы
  - гиревом спорте
  - циклические упражнения
  - ациклические упражнения
55. Какие упражнения из представленных наиболее эффективны для воспитания общей выносливости (работоспособности)?
- нетрадиционная гимнастика
  - единоборства
  - ациклические упражнения
  - циклические упражнения
56. Какую основную задачу решает подготовительная часть учебно-тренировочного занятия?
- переключки присутствующих на занятии
  - выбор инвентаря для занятия
  - выбор упражнений на занятие
  - подготовка систем организма к нагрузке
57. Как изменяется интенсивность при выполнении упражнений во время основной части занятия для получения наибольшей эффективности?
- от максимальной до полного отдыха
  - не превышать средних значений
  - максимальная
  - от средней к максимальной, затем снижение интенсивности

58. При возникновении неприятных ощущений (головокружение, тошнота) во время тренировки необходимо...

- покинуть зал и выйти на свежий воздух
- остановиться и лечь на пол
- продолжать упражнение, через некоторое время организм адаптируется
- прекратить упражнение и сообщить тренеру о случившемся

59. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?

- с 8-9 лет
- с 4-5 лет
- только после созревания организма
- с 10-11 лет

60. Выберите из предложенных вариантов обязательный вид инструктажа перед началом практических занятий в тренажёрном зале:

- предварительный
- итоговый
- текущий
- по технике безопасности

### Вариант 3.

1. Система физического воспитания Древней Спарты в основном была направлена на...

- воспитание духовных потребностей подрастающего поколения
- подготовку и участие в соревнованиях
- эстетические потребности в красивом теле
- подготовку к несению воинской службы

2. Как называлась место, в котором проводились самые известные спортивные игры Древней Греции?

- Везувий
- Зевс
- Парфенон
- Олимпия

3. Победителя Олимпийских игр в Древней Греции награждали...

- статуэткой бога Зевса
- денежным призом
- золотой медалью
- лавровым венком

4. Для каких целей служили бои между гладиаторами в Древнем Риме?

- для физического развития жителей Древнего Рима
- для проверки новых видов оружия и доспехов
- для подготовки к несению воинской службы
- для развлечения народных масс

5. В каком веке сформировались основные правила современных соревнований по большинству видов спорта?

- После открытия Америки
- в Древней Греции до нашей эры
- 18 веке
- 19 веке

6. В каком году появились в России первые учебные заведения готовившие кадры для физического воспитания?

- 1993
- 1945
- 1918



- 1877
7. Перечислены наиболее известные спортсмены дореволюционной России. Кто лишний в этом списке?
- Михаил Свешников
  - Иван Поддубный Николай
  - Панин-Коломенкин
  - Георгий Знаменский
8. В каком году была проведена Первая Всероссийская спартакиада?
- в мае 1936 г.
  - в июле 1954 г.
  - в октябре 1917 г.
  - в августе 1928 г.
9. В каком году возобновилось участие советских спортсменов в Олимпийских играх современности?
- в 1992 г. Барселоне
  - в 1980 г. Москве
  - в 1948 г. Лондоне
  - в 1952 г. Хельсинки
10. Кто был первым обладателем олимпийского золота из российских спортсменов?
- Лев Яшин
  - братья Знаменские
  - Нина Пономарёва
  - Николай Панин-Коломенкин
11. Какие Олимпийские игры бойкотировали спортсмены США и других западных стран по политическим мотивам?
- в 1992 г. Барселоне
  - в 1952 г. Хельсинки
  - в 2014 г. Сочи
  - в 1980 г. Москве
12. В каком году возрождён ВФСК ГТО?
- 2016
  - 1992
  - 2002
  - 2014
13. Почему I Олимпийские игры современности проходили именно в Афинах?
- большинство спортсменов были гражданами Греции
  - правительство Греции обещало выделить на соревнования самые большие средства
  - в Афинах находились лучшие на тот момент спортивные сооружения
  - в знак признания Греции, как родины Олимпийских игр
14. Какая из представленных идей не относится к современной концепции олимпизма?
- общность и примирение всех народов мира
  - необходимость преодоления сословных, национальных, расовых, имущественных противоречий
  - свободное, всестороннее умственное, нравственное и физическое развитие личности
  - показ преимущества своей страны через спортивные результаты
15. Какой основной род деятельности Международного олимпийского комитета?
- развитие спорта в мире
  - приём и исключение спортсменов в Олимпийское движение
  - продажа прав на трансляции Олимпийских игр проведение Олимпийских игр,
  - контроль за соблюдением Олимпийской хартии
16. Почётным званием "Олимпионик" в Древней Греции называли...

- совершивших восхождение на гору Олимп
- жителей города Олимпии
- участников Олимпийских игр
- победителей Олимпийских игр

17. Какой орган руководит Олимпийским движением в России?

- Комитет Государственной думы по делам физической культуры и спорта
- Министерство физической культуры, спорта и туризма
- Управление сборных команд России
- Олимпийский комитет России

18. Что такое результативная сторона физической культуры?

- Мировые рекорды
- Нормативы ГТО
- Укрепление здоровья
- Совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической

культуры

19. Что такое физическая культура?

- спортивные сооружения и занятия на них
- зачётные нормативы и подготовка к ним
- философское понятие обозначающую плотскую сторону личности
- вид культуры отдельного человека и общества в целом

20. Что не является средствами физической культуры?

- физические упражнения
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы
- спортивные снаряды и оборудование

21. Что является предметом обучения в физическом воспитании?

- глазомер и смекалка
- физические качества
- силовые способности
- техника физических упражнений

22. Оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры - это...

- занятия на свежем воздухе
- выполнение специальных физических упражнений для развития здоровья
- лечение гидромассажем и электрофорезом

• система специальных восстановительных мероприятий при использовании физической культуры в целях лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие болезней, травм, длительных гиподинамии и гипокинезии

23. Мотивационно-ценностный компонент отражает...

- стремление к спортивным медалям, наградам, кубкам
- преодоление усталости и боли от физических нагрузок
- спортивные объекты и снаряды
- активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование

24. Что характерно при выполнении физических упражнений при приобретении двигательных навыков?

- выполнение упражнений не зависит от того есть навык или нет
- повышение технического мастерства от раза к разу
- мысленный контроль за техникой выполнения упражнения
- высокая прочность и надежность выполнения

25. Что означает исчерпание лимита воздействия применяемых средств во время обучения новым движениям?

- нежелание занимающихся изучать новые движения
- невозможно подобрать новые упражнения
- закончился спортивный инвентарь
- выполняемые упражнения больше не действуют – организм к ним приспособился

26. Существует ли предел в совершенствовании двигательных навыков?

- всё зависит от индивидуальных особенностей человека
- предел есть только для особо одарённых людей
- существует техника лучше которой выполнить упражнение нельзя
- предела нет, качество выполнения двигательного действия совершенствуется на протяжении всего времени занятий избранным видом двигательной активности

27. Если навык не поддерживать, то будет ли уменьшаться через некоторое время степень овладения данным навыком?

27. Если навык не поддерживать, то будет ли уменьшаться через некоторое время степень овладения данным навыком?

- исследований по данному вопросу нет
- неизвестно
- нет
- да

28. Почему в физическом воспитании используются общие принципы обучения из других дисциплин?

- такие принципы не используются
- теория и практика никак не связана
- используются только те принципы, которые связаны с движением
- физиологический механизм образования внутри нервной системы определённых связей аналогичен получению теоретических или практических знаний о каком-либо предмете

29. Какой этап отсутствует в последовательности обучения новому двигательному действию?

- начальное разучивание
- закрепление
- совершенствование
- наблюдение

30. На каком этапе двигательное умение перерастает в навык?

- подготовки к соревнованиям
- во время наблюдения за демонстрацией двигательного действия
- формирование изучаемого двигательного действия по частям
- формирование изучаемого двигательного действия в целом

31. Какой термин не относится к понятиям "физические качества"?

- выносливость
- ловкость
- быстрота
- воля

32. Какое из проявлений способностей человека не относится к силовым?

- скоростно-силовые способности
- силовая выносливость
- силовая ловкость
- сила воли

33. Как называют силовое проявление, характеризующееся отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?

- переходная сила
- сила духа
- сравнительная сила
- относительная сила

34. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия в точных пространственных и временных показателях?

- силовое жонглирование
- фитнес
- пилатес
- силовая ловкость и координация

35. Как называется метод воспитания силы, когда используются различные прыжковые упражнения с малым отягощением и без них?

- «ударный» метод
- максимальных усилий
- метод "повторного максимума"
- метод динамических усилий

36. Выберите из предложенных вариантов определение быстроты как физического качества человека?

- способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- способность выполнять физическую нагрузку длительное время
- способность в максимально короткое время отвечать на поставленные вопросы
- способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью

37. Какой интервал отдыха должен быть между упражнениями для эффективного воспитания быстроты?

- до недовосстановления
- не имеет значения, главное питательный рацион
- ординарный
- до полного восстановления

38. Переносятся ли скоростные показатели из одного вида спорта на другие?

- быстрота вообще не тренируется, а задана на генетическом уровне
- да, быстрый человек быстр во всём
- нет, быстрота проявляется только в том упражнении, в котором тренируется
- только в сходных по координационно-двигательной структуре

39. Почему общую выносливость или работоспособность ещё называют "аэробной"?

- упражнения под музыку называют "аэробикой"
- такой термин не применяется
- при беге человек много дышит
- общая выносливость зависит от способности человека поглощать и утилизировать кислород

40. От чего зависит уровень развития специальной выносливости?

- все ответы неправильные
- от методов тренировки применяемых на занятиях
- от последовательности выполнения физических упражнений
- от индивидуальной ёмкости источников энергообеспечения физической работы

41. До каких величин должна снизиться ЧСС при отдыхе между упражнениями при воспитании выносливости для здорового человека обычной подготовленности, чтобы тренировка была эффективной?

- до полного восстановления
- это не важно главное время отдыха
- 130 уд./мин.
- до 110 уд./мин.

42. Какие упражнения из представленных наиболее эффективны для воспитания выносливости и оказывают щадящее воздействие на сердечно-сосудистую систему?

- бег, потому что проходит чаще всего на свежем воздухе

- лыжи, потому что нет перегрева организма
- велосипед, потому что работают только ноги
- плавание, потому что туловище располагается горизонтально и сердцу легче работать

43. Какой термин не относится к понятию "ловкость"?

- пространственную ориентировку
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам

- статическое и динамическое равновесие

- уровень развития силы мышц

44. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует пассивную гибкость?

- преодоление барьера в беге
- продольный шпагат на бревне в гимнастике
- бросок соперника в борьбе через себя с прогибом
- наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи

45. Какие основные упражнения применяются для воспитания гибкости?

- броски и метания
- ударные упражнения
- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание

46. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию гибкости?

- только после созревания организма
- с 10-11 лет
- с 8-9 лет
- с 4-5 лет

47. Почему в спорте присутствуют строгие правила проведения соревнований для всех участников?

- так сложилось исторически
- для успешной подготовки
- повышение интереса у зрителей
- создание равных изначальных условий для выявления сильнейших

48. К видам спорта, представляющим собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена, относятся...

- автогонки
- шахматы
- виндсёрфинг
- легкая и тяжелая атлетика

49. К стрелковым видам спорта, в которых двигательная активность спортсмена жестко лимитирована условиями поражения цели, относятся ...

- дрифтинг
- метание гранаты
- метание молота
- стрельба из лука

50. На какие показатели ориентирован спорт высших достижений?

- на привлечение максимального количества спонсоров
- на привлечение максимального количество занимающихся
- на коммерческий успех
- на абсолютные параметры спортивных результатов

51. Какой обязательный критерий для включения вида спорта в Единую спортивную классификацию?

- решение зависит от вступительного взноса
- определённое количество занимающихся видом спорта
- наличие календаря соревнований
- наличие официальной федерации по виду спорта

52. Какая нагрузка, позволяет избежать детренированности организма, но не вызывает его функционального развития?

- тренирующая
- незначительная
- восстанавливающая
- поддерживающая

53. Какой наиболее доступный объективный показатель измерения интенсивности физической нагрузки?

- цвет кожных покровов
- самочувствие
- время выполнения упражнения
- частота сердечных сокращений после нагрузки

54. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу анаэробного обмена?

- 130-140 уд/мин.
- 100-110 уд/мин.
- 180-190 уд/мин.
- 160-170 уд/мин.

55. Как называются упражнения когда в движениях длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный акт?

- нетрадиционная гимнастика
- ациклические упражнения
- силовой экстрим
- циклические упражнения

56. Какие виды двигательной активности относятся к ациклическим?

- бег
- плавание
- гребля
- силовые упражнения

57. Какие из представленных упражнений являются наиболее эффективными при воспитании гибкости?

- плавание
- ударные упражнения
- прыжково-беговые упражнения
- "маховые" упражнения и упражнения на растягивание

58. От чего зависит содержание основной части занятия?

- от воли тренера
- от желания занимающихся
- от плана подготовки
- от задач поставленных на конкретное занятие

59. Можно ли заниматься двигательной активностью при повышенной температуре тела?

- можно, по письменному согласию занимающегося
- можно, если необходимо выполнить план подготовки
- можно
- нельзя

60. Выберите из предложенных вариантов обязательный вид инструктажа перед началом практических занятий в тренажёрном зале:

- предварительный
- итоговый
- текущий
- по технике безопасности

### Критерии оценивания тестовых заданий

Экзамен проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе Google-test. Всего 3 варианта по 60 вопросов в каждом.

Правильный ответ в каждом вопросе только 1 (один). Не отвеченный вопрос считается «не правильно отвеченным». 2 и более ответа на один вопрос считается «не правильно отвеченным».

Отлично	50 -40 правильных ответов
Хорошо	39-30 правильных ответов
Удовлетворительно	29-20 правильных ответов
Неудовлетворительно	19 и менее правильных ответов

### Темы для подготовки рефератов/эссе:

№ п/п	Тема (раздел)	Тема реферата/эссе
1	Тема <b>История ФК и спорта.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.</li> <li>2. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая.</li> <li>3. Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки в Древней Греции.</li> <li>4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период рабовладельческого строя. Содержание греческой гимнастики и агонистики.</li> <li>5. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.</li> <li>6. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.</li> <li>7. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности.</li> <li>8. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке.</li> <li>9. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском.</li> <li>10. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения.</li> <li>11. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт нашей.</li> <li>12. Преимущество систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности.</li> <li>13. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении.</li> <li>14. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления.</li> </ol>

2	<p><b>Тема Средства и методы физической культуры и спорта.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.</li> <li>2. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</li> <li>3. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания.</li> <li>4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</li> <li>5. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая).</li> <li>6. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании.</li> <li>7. Критерии оценки эффективности техники.</li> <li>8. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</li> <li>9. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.</li> <li>10. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).</li> <li>11. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</li> <li>12. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности.</li> <li>13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</li> </ol>
	<p><b>Тема Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании.</li> <li>2. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.</li> <li>3. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.</li> <li>4. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.</li> <li>5. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.</li> <li>6. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.</li> <li>7. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок;</li> </ol>



		<p>постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного.</p> <p>8. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</p> <p>9. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.</p> <p>10. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения.</p> <p>11. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> <p>12. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).</p> <p>13. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.</p> <p>14. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.</p> <p>15. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний.</p> <p>16. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).</p> <p>17. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> <p>18. Методика обучения специальным знаниям.</p> <p>19. Особенности обучения двигательным действиям спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный), тренера.</p>
4	<p><b>Тема Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).</b></p>	<p>1. Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.</p> <p>2. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.</p> <p>3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p>4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>5. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>6. Ловкость (координационные способности): определение</p>

		<p>понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p> <p>7. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</p> <p>8. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств.</p> <p>9. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p>
5	<p><b>Тема Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</b></p>	<p>1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий.</p> <p>2. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.</p> <p>3. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования.</p> <p>4. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Целевое планирование и контроль как функции управления.</p> <p>5. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Программы в системе планирования.</p> <p>6. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.</p>
6	<p><b>Тема Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки</b></p>	<p>1. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода.</p> <p>2. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений.</p> <p>3. Этапы многолетней спортивной подготовки.</p> <p>4. Структура системы подготовки спортсменов</p> <p>5. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов.</p> <p>6. Факторы, определяющие эффективность тренировки</p> <p>7. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки.</p> <p>8. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.</p>
7	<p><b>Тема Спорт в структуре современного общества</b></p>	<p>1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.</p> <p>2. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе.</p> <p>3. Функции современного спорта.</p> <p>4. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Детско-юношеский спорт. Массовый спорт.</p> <p>5. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.</p> <p>6. Классификация видов спорта на предметной основе соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.).</p>

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

*Критерии оценивания доклада/эссе (критерии):*

Критерии	Оценка			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Соответствие содержания доклада/эссе заявленной теме	2	3	4	5
2. Степень раскрытия темы (доклад/эссе содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
3. Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по раскрываемой теме)	2	3	4	5
4. Логичность, структурированность и грамотное построение текста доклада/эссе, связность изложения материала	2	3	4	5
5. Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	2	3	4	5
6. Наличие и качество (обоснованность, содержательность, грамотность, художественный уровень) иллюстративных материалов	2	3	4	5
7. Умение держаться перед группой (стойка, осанка, уверенность в действиях, выбор места для сообщения, рациональность перемещений, жестикация и т.д.)	2	3	4	5
8. Культура речи, владение голосом (тон, громкость, эмоциональность)	2	3	4	5
<b>Средний балл:</b>	3.0 и более зачтено; 2.9 и менее не зачтено			

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

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки.); ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).
3. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.-метод. пособие / Л.А. Якимова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 70 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> . – <http://biblioclub.ru/> . - Библиогр. в кн. – на рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4.
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры М.: Юрайт, 2018. – 450 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва: Советский спорт, 2009 (Вологда: Полиграфист). - 199 с.: ил.; 22 см. - (Спорт без границ.); ISBN 978-5-9718-0340-9 (в пер.) (Спорт без границ).
4. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый ин-т, 2011. - 144 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для вузов / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физ.культура, 2009. – 496 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: [Монография] / Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ : Астрель: Полиграфиздат, 2011, макет . – 863 с.: ил., табл. – (Профессия - тренер). - Библиогр.: с. 854. – На рус. яз. - ISBN 978-5-271-02939-4. - ISBN 978-5-17-012478-7. - ISBN 978-5-4215-1726-9: 363.00.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6.
8. Прокофьев А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие / А.И. Прокофьев; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>.
9. Теория и методика физической культуры: Учеб. для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М.: Сов.спорт, 2010. – 464 с.

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

1. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ).
2. <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://teoriya.ru/ru> – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры».
4. <http://library.ru> – научная электронная библиотека
5. <http://lib.sportedu.ru> - центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

6. <http://lesgaft.spb.ru> – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
5. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
6. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
7. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

7. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
8. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).
9. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

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

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о системе отечественного законодательства;</li> <li>- об основных положениях Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- механизмах применения основных нормативно-правовых актов конкретизировать в области физической культуры и спорта;</li> <li>- нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта;</li> <li>- профессиональный стандарт «Тренер» (трудовые функции, требования к знаниям, умениям и навыкам тренера);</li> <li>- о современных методах управления в различных организациях сферы физической культуры и спорта.</li> </ul>	ПК - 4
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать законодательные инициативы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов;</li> <li>- с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии подготовки и принятия управленческого решения в процессе организации многолетней спортивной подготовки;</li> </ul> </li> <li>- применять современные технологии управления физической культурой и спортом, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;</li> <li>- разрабатывать план организации и проведения спортивного мероприятия.</li> </ul>	ПК - 4
<p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности;</li> <li>- навыками построения организационной структуры управления организацией многолетней спортивной подготовки;</li> <li>- навыками в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;</li> <li>- навыками реализации профессионально-прикладных задач.</li> </ul>	ПК - 4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

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

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	-	-	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Семинары	8	8	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России.	Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер». Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения).	2
2	Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом	Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.	2

3	Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта	Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход.	2
4	Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований	Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.	2

#### **Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):**

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

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

#### **Темы практических дистанционных занятий(8 часов):**

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

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

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

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

#### **Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (16 часов):**

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям.

### **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-4	А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому	Знать: - систему отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов в



	воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам В/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива С/05.5 Организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта	сфере физической культуры и спорта; - нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Уметь: - анализировать и оценивать законодательные инициативы; - использовать в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; - с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений. Владеть: - навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности; - навыками организации физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.
--	--	--

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

- раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

- аргументированность собственной позиции слушателя:

полностью – 2 балла

частично – 1 балл

отсутствует – 0 баллов

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

Вопросы к зачету:

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

2. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в РФ.

3. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности коммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

4. Нормативно-правовое регулирование создания и деятельности некоммерческой физкультурно-спортивной организации в различных организационно-правовых формах.

5. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ": принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.

7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ": компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.
8. Особенности трудового договора (контракта) в сфере физической культуры и спорта.
9. Структура и организационное содержание правил видов спорта (на примере одного вида спорта).
10. Структура и содержание положения о спортивном соревновании (на примере одного вида спорта).
11. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере одного вида спорта).
12. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
13. Общая характеристика прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
14. Правила предоставления отдельных видов физкультурно-спортивных услуг.
15. Нормативно-правовые основы государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций как юридических лиц.
16. Современная система общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
17. Современная система учреждений (физкультурно-спортивной направленности) дополнительного образования детей.
18. Планирование в деятельности физкультурно-спортивной организации.
19. Роль органов местного самоуправления в управлении развитием физической культуры и спорта.
20. Современная система физкультурных и спортивных организаций для детей и молодежи.
21. Технология выработки и принятия управленческого решения.
22. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
23. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивном) мероприятии.
24. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивного) мероприятия для детей и молодежи.
25. Функциональные обязанности работников физкультурно-спортивной организации.
26. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.
27. Классификация социально-культурных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».
28. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.
29. Общая характеристика внебюджетных источников финансирования физической культуры и спорта в России.
30. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
31. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
32. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.
33. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.

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

#### НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

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

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

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

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

3. Мелехин А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелехин. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 479 с. - Режим доступа: [https://aldebaran.ru/author/vladimirovich\\_melyohin\\_aleksandr/kniga\\_pravovoe\\_regulirovanie\\_fizicheskoy\\_kult/](https://aldebaran.ru/author/vladimirovich_melyohin_aleksandr/kniga_pravovoe_regulirovanie_fizicheskoy_kult/)

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Прошкина Т. П. Менеджмент: учеб.пособие/Т.П.Прошкина.-Ростов н/Д:ФЕНИКС,2007.
18. Семенов А.К. Основы менеджмента/ А.К. Семенов, В.И. Набоков.-5 - е изд.,перараб. и доп.-М.:ДАШКОВ И К,2008.
19. Тебекин А.В. Менеджмент организации: электронный учебник/А.В. Тебекин, Б.С. Касаев.-М.:КНОРУС,2010.-1 элект.опт.диск Учебно-методический компьютерный комплекс «Основы менеджмента».
20. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие.- М.: ЛитагентСпорт8adb3cf-e880-11e6-9b47-0cc47a5203ba, 2016 Режим доступа: <https://www.libfox.ru/657732-aleksandr-pochinkin-menedzhment-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnoe-posobie.html>
21. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: Учебное пособие. В 2 ч, Ч. I.-М.: Прометей, 2012. Ресурс доступа: [http:// biblioclub.ru](http://biblioclub.ru).
22. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.

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

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

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. МАТЛАВ (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. РТС Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)

19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRav TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велозргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велозргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).
3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

### 2.3.7 Содержание программы дисциплины

#### «Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

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

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

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>История развития аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности;</li> <li>Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Виды интерфейсов аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности;</li> <li>Системы мониторинга параметров тренировочных нагрузок. Принципы организации личных кабинетов спортсменов; спортивные социальные сети; мобильные сервисы спортивных технологий;</li> <li>Знания основных функций, возможностей, информативности аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности на уровне, достаточном для оформления выпускной квалификационной работы.</li> </ol>	ПК-1, ПК-3, ПК-7, ПК-10
<p><b>Умения:</b></p> <p>Базовые умения работы с аппаратно-диагностическими комплексами и цифровыми технологиями для обеспечения спортивной деятельности (работа с мониторами сердечного ритма спортсменов, меню, кнопками);</p> <p>Работа со специализированным программным обеспечением спортивных компьютерных программ. Умение использовать режимы оборудования для конкретных диагностических задач в управлении подготовкой спортсменов.</p> <p>Умения определять функциональное состояние спортсменов и уровень физической подготовленности с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий, предназначенных для обеспечения спортивной деятельности.</p>	
<p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Опыт работы с мониторами сердечного ритма спортсменов.</li> <li>Опыт работы с биоимпедансными анализаторами различных модификаций.</li> <li>Навыки работы с навигационными спортивными системами различных марок.</li> <li>Навыки работы со специализированными компьютерными программами по анализу физической подготовки и физической подготовленности, а также параметрами тренировочных нагрузок (в том числе в режиме онлайн).</li> </ol>	ПК-1, ПК-3, ПК-7, ПК-10

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:  
 Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Семинары	2	2	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Семинары	2	2	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Введение в предмет.	Роль аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Функции и значение аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Основные понятия и термины.	2
2	Тема 2. Компьютерная программа «Спорт 3.0»	Установка программы "Спорт 3.0". Запрос на регистрационный ключ. Регистрация программы "Спорт 3.0" Составление тренировочных планов на 1 мезоцикл (8 недель) Изучение алгоритмов подсчета объема и интенсивности тренировочной нагрузки в моно- и микроциклах подготовки. Правила составления записей одного тренировочного занятия в дневник. Введение в моделирование тренировочного процесса Работа с программой "Спорт 3.0". Регистрация	2

	<p>пользователя, выбор вида спорта, создание базы данных.</p> <p>Работа с зонами интенсивности, заполнение тренировочных данных в приложение. Создание тренировочного банка данных по микроциклам.</p> <p>Работа в программе "Спорт 3.0". Опции программы "Спорт 3.0" по виду тренировочных средств: общеразвивающие, специальновспомогательные.</p> <p>Работа с базой данных в программе "Спорт 3.0"</p> <p>Анализ тренировочных планов в программе "Спорт 3.0".</p> <p>Набор мезоцикла в программе "Спорт 3.0". Завершение работы с программой "Спорт 3.0".</p> <p>Возможности программы EXCEL. Подготовка тренировочных планов для анализа в EXCEL. Функции программы: объединение ячеек, формат, выравнивание, создание и переименование листов, перемещение.</p> <p>Формулы в EXCEL. Назначение формул. Работа с формулами. Виды формул. Подсчет объема и интенсивности тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл с помощью формул в EXCEL.</p> <p>Редактор формул, оформление вывода данных на лист.</p> <p>Формирование сводных тренировочных отчетов в EXCEL. Отчеты за моноцикл и микроцикл, подсчет объема и интенсивности. Построение графиков, отображение динамики параметров нагрузки. Визуализация данных. Расчет нагрузки в периодах мезоцикла.</p> <p>Работа с Облаком.</p>	
--	--	--

**Темы практических очных занятий (2 часа):**

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

**Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):**

Лекция 1. Компьютерные программы, применяемые в спортивной подготовке. Установка и регистрация программы "Спорт 4.0". Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Правила ввода данных объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов. Создание пользователя в программе "Спорт 4.0". Работа с микроструктурой на вкладках. Изучение набора данных в моноцикле, две тренировки в моноцикл. Правила создания тренировочных занятий в "Спорт 4.0".

Лекция 2. Личный кабинет спортсмена «Гармин». Регистрация личного кабинета спортсмена. Знакомство с интерфейсом и основными функциями приложения. Изучение опций программы. Ввод индивидуальных данных спортсмена. Постановка цели на вкладке главная, выбор вида спорта, подготовка к заполнению тренировочных программ. Создание базы данных о тренировочном процессе.

**Темы практических дистанционных занятий (2 часов):**

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

**Самостоятельная работа слушателей - 6 часов.**



5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p>ПК-1 ПК-3 ПК-7 ПК -10</p>	<p>ПС «Тренер» А/03.5</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовки занимающегося;</li> <li>- назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;</li> <li>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности;</li> <li>-пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> <li>- анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающихся.</li> </ul>
<p>ПК-1 ПК-3 ПК-7 ПК -10</p>	<p>ПС «Тренер» С/01.6</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья);</li> <li>- правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации);</li> <li>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- использовать современные технологии выявления</li> </ul>

		<p>перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью и мотивацией к достижению спортивных результатов;</p> <p>- оценивать интегральную подготовленность занимающегося;</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- анализа самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося.</p>
--	--	---

### Типовые контрольные задания:

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Дайте определение аппаратно-диагностическим комплексам и цифровым технологиям для обеспечения спортивной деятельности.
2. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.
3. Мониторинг параметров тренировочных нагрузок спортсменов с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий в спортивной деятельности.
4. Охарактеризуйте принципы аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности.
5. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для диагностики физической подготовленности спортсменов.
6. Аппаратно-диагностическим комплексы и цифровые технологии для мониторинга процесса спортивной подготовки спортсменов.
7. Как используются аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для практической, научно-исследовательской, организационной и управленческой работы?
8. Какие функции выполняют аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в подготовке спортсменов и физкультурников.
9. Охарактеризуйте личных кабинеты спортсменов в различных системах.
10. Российские и зарубежные аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии в спортивной деятельности.
11. Интерактивные системы управления подготовкой спортсменов.
12. Современные тенденции развития аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.
13. Опыт использования аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности в различных видах спорта.
14. Характеристика аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологии для обеспечения спортивной деятельности.
15. Основное назначение и функции компьютерной программы «Спорт 3.0».
16. Алгоритмы работы программы «Спорт 4.0»
17. Принципиальные особенности модернизации программы «Спорт 4.0» в сравнении с версией «Спорт 3.0».
18. Варианты распределения нагрузок в мезоциклах на примере программы «Спорт 3.0» или «Спорт 4.0».
19. Система Navigator для обеспечения спортивной деятельности. Возможности системы Navigator в различных видах спорта.
20. Мобильное приложение Navigator и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Navigator: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.

21. Система Myfitnesspal в различных видах спорта.
22. Мобильное приложение Myfitnesspal и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Myfitnesspal: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.
23. Система Polar для обеспечения спортивной деятельности. Возможности системы Polar в различных видах спорта.
24. Мобильное приложение Polar и его функции в процессе спортивной подготовки. Гаджеты Polar: часы, браслеты, мониторы, датчики, весы.
25. История появления и основы биоимпедансометрии. Классификация биоимпедансных анализаторов.
26. Биоимпедансный анализ в спорте. Интерпретация результатов биоимпедансного анализа. Шкалы биоимпедансного анализа.

*Критерии оценивания ответа на зачете:*

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

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

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Киселев Г.М. Информационные технологии в педагогическом образовании: Учебник для бакалавров / Г.М. Киселев, Р.В. Бочкова. – М.: Дашков и К, 2016. – 304 с.
2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Academia, 2016/ - 80 с.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Academia, 2016/ - 160 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбУП, 2007. – 140 с., ил.
2. Абросимова М. А. Информационные технологии в государственном и муниципальном управлении: учебное пособие ВУЗов — Москва: КноРус, 2013. —245 с.
3. Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки/М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —79 с.
4. Аксенов М. О. Современные информационные технологии в подготовке спортсменов / М. О. Аксенов // Актуальные исследования Байкальской Азии : материалы международной научной конференции, посвященной 15-летию Бурятского государственного университета (28 сентября 2010 г.). – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – С. 100–104.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов

физической культуры / Л.П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с.

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

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

1. <http://bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)

2. <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

3. <http://teoriya.ru/ru> – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры».

4. [www.генспорта.рф](http://www.генспорта.рф) – Лаборатория спортивной генетики

[www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru) – официальный сайт РГУФКСМиТ

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)

2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105, 43882118, 43597266)

3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)

4. Консультант + (договор от 01.01.2021)

5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)

6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)

7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)

8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)

9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)

10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)

11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)

12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)

13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)

14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)

15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)

16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)

17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)

18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)

19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)

20. SunRav TestOfficePro

21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)

22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велозргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велозргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)

23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)

24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

10. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).

11. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

12. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

### 2.3.8 Содержание программы дисциплины

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

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

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

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

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

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техники безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, плаванием;</li> <li>– средств профилактики травматизма при занятиях базовыми видами спорта;</li> <li>– оказания первой помощи;</li> <li>– современных средств оперативного контроля самочувствия занимающихся;</li> <li>– базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) для обучения различным способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;</li> <li>– основ теории и практики физического воспитания;</li> <li>– методик физического воспитания, обучения базовым видам спорта;</li> <li>– составления методически правильных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный базовый;</li> <li>– техники выполнения упражнений;</li> <li>– правил проведения соревнований по базовым видам спорта;</li> <li>– профессиональной терминологии в области физической культуры и спорта.</li> </ul>	<p>ПК-8, ПК-12, ПК-15</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять нормы и правила для проведения занятий в специализированных залах, со специальным оборудованием и инвентарем, требования к экипировке;</li> <li>– использовать методы и методики тренировки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, гендерными особенностями, обеспечивающие профилактику травматизма при занятиях базовыми видами спорта;</li> <li>– проводить самостоятельно занятия по физической культуре, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений, развитию нравственно-волевых качеств;</li> <li>– проводить занятия по общей физической подготовке на основе базовых видов спорта;</li> <li>– самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов</li> </ul>	<p>ПК-8, ПК-12, ПК-15</p>

<p>тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>– применять способы оказания первой помощи при различных травмах;</li> <li>– пользоваться современными средствами оперативного контроля самочувствия занимающихся;</li> <li>– планировать тренировочный процесс по совершенствованию техники выполнения упражнений по ОФП и СФП;</li> <li>– обучать занимающихся на языке спортивной терминологии.</li> </ul>	
<p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в проверке качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>– обеспечение правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования;</li> <li>– обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий;</li> <li>– в обеспечении безопасности и профилактике травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>– в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного мероприятия по базовым видам спорта;</li> <li>– в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;</li> <li>– уверенно применять средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах;</li> <li>– обучение двигательным умениям и навыкам строить на основе профессиональной спортивной терминологии для конкретного вида спорта.</li> </ul>	<p>ПК-8, ПК-12, ПК-15</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе:			
Лекции	8	8	
Семинары	28	28	
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>			
В том числе:			
Лекции			
Семинары			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)		зачет	
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	36	36
	<b>зачетные единицы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов гимнастики. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале.	2
2	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различными видами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики.	2
3	Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.	2
4	Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием.	2

#### Темы практических очных занятий (28 часов):

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

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

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



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

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

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

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

Практическое занятие № 8. Основы физической тренировки в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования(4 час.).

Практическое занятие № 9. Развитие у занимающихся ФКиС выносливости средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика).

Практическое занятие № 10. Гимнастика в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки.

Практическое занятие № 11. Плавание в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки

Практическое занятие № 12. Спортивные игры в системе физического воспитания различных возрастных групп и этапах спортивной подготовки

Практическое занятие № 13. Техника безопасности при занятиях базовыми видами спорта (спасение утопающего).

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8	<p>ПС «Тренер» А/02.5</p> <p>ПС «Тренер» А/01.5</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе;</li> <li>- обеспечение безопасности при проведении теоретических занятий, встреч, лекций на спортивно-оздоровительном этапе;</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи;</li> </ul> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать учебную дисциплину во время занятия;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем; - выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и</li> </ul>

		<p>инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.</li> </ul>
ПК-12	<p>ПС «Тренер» А/01.5 ПС «Тренер» А/03.5 ПС «Тренер» А/02.5 ПС «Тренер» В/03.5</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный;</li> <li>- правила проведения подвижных спортивных игр;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- самостоятельно планировать, проводить учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.</li> </ul> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.</li> </ul>
ПК-15	<p>ПС «Тренер» А/01.5</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила проведения подвижных спортивных;</li> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;</li> <li>- методика преподавания базовых видов спорта.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;</li> <li>- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх.</li> </ul> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение с обучающимися тренировок по базовым видам спорта;</li> <li>- проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх</li> <li>- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;</li> <li>- ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами.</li> </ul>

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

Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
4-8 баллов	0-3 баллов

### **Типовые контрольные задания:**

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфо-функциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
7. Плаваемость: понятие, виды, факторы, ее определяющие.
8. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед. Механизм создания тяговых усилий в плавании.
9. Силы, тормозящие продвижение пловца: виды, характеристика, факторы, определяющие их величину. Основные способы снижения действия тормозящих сил в плавании.
10. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию. Сухое плавание: сущность и структура.
11. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
12. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в базовых видах спорта (на выбор) (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
13. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения базовым видам спорта (на выбор).
14. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика словесных методов обучения.
15. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика наглядных методов обучения.
16. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
17. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
18. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.
19. Классификация технических приемов конкретной спортивной игры.

20. Классификация тактических приемов конкретной спортивной игры.
21. Игровые амплуа. Основные функции игроков в командно-игровых видах спорта.
22. Задачи обучения спортивным играм. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в спортивных играх: сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности.
23. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности) и их реализация в процессе обучения спортивным играм.
24. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
25. Основные формы организации подвижных игр.
26. Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта (по выбору).
27. Типология, характеристика, примеры подвижных игр на сообразительность и внимание (с метанием в неподвижную [подвижную] цель, с речитативом).
28. Игры на местности (на воде, зимой на снегу): виды, характеристика, примеры.
29. Игры-аттракционы (игры на переменах): виды, характеристика, примеры, особенности проведения.
30. Подвижные игры как средство и метод развития силы (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

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

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2018.
2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.В олкова, Д.Н. Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И. Филимонова, В.Г. Щербаков/ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).
3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. Учебник. /М.: Academia, 2014.
4. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андриющенко Л.Б. Физическая культура студента: учебник /Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ», 2017. – 304 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2016. - 495 с.
6. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017.
7. Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов вузов/ И.М. Коротков - Изд-во ТВТ Дивизион, 2019

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Физкультура и спорт, Москва, 2016.
2. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ Москва, 2017.
3. Мазаник С.В. Правила игр: книга-тренер/ Изд-во "Эксмо", 2013
4. Z: Официальные правила/Библиотека/Для студентов/ (баскетбол, волейбол, гандбол)
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/ Изд-во: Советский Спорт, Москва, 2012

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

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

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

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

1. <http://www.basket.ru/>
2. [http://revolution.allbest.ru/sport/00066890\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html)
3. [http://www.erudition.ru/referat/ref/id.32703\\_1.html](http://www.erudition.ru/referat/ref/id.32703_1.html)
4. <http://www.world-sport.org/games/basketball/technology>
5. [http://revolution.allbest.ru/sport/00066890\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html)
6. <http://nba-school-4.do.am/forum/2-12-1>
7. <http://www.world-sport.org/games/basketball/tactics>
8. [.http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovka-basketbolistov/metody-obucheniya-i-trenirovki-v-basketbole.html](http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovka-basketbolistov/metody-obucheniya-i-trenirovki-v-basketbole.html)
9. [.http://www.basket.ru/files/\\_public/Upload/Module/Макс2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf](http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Макс2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf)
10. [.http://www.fizkulturai sport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyh-igrah.html](http://www.fizkulturai sport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyh-igrah.html)
11. [http://streetball.by/index.php?option=com\\_content&task=view&id=118](http://streetball.by/index.php?option=com_content&task=view&id=118)
12. <http://fivb.narod.ru/techique.html>
13. <http://spurtup.com/gal/913>
14. <http://www.volley4all.net/index.php/rules.html>
15. <http://www.world-sport.org/games/volleyball/technology/>
16. <http://18x9.com/index.php?categoryid=50>
17. <http://voleyplay.ru/taktika-igry.html>
18. <http://volleyballsport.ucoz.ru/index/0-8>
19. <http://volley.org.ua/forum/showthread.php?t=41>
20. <http://www.small-games.info/?go=game&c=12&i=2239>
21. [www.rushandball.ru](http://www.rushandball.ru)
22. [www.world-sport.org/games/handball\\_big/](http://www.world-sport.org/games/handball_big/)
23. [www.world-sport.org/games/handball\\_small/](http://www.world-sport.org/games/handball_small/)

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105, 43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)

8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRav TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велозргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велозргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).
3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink

### 2.3.9 Содержание программы дисциплины «Антидопинговое обеспечение спорта»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знать, уметь, владеть	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>• основные положения Всемирного антидопингового кодекса;</li> <li>• методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований;</li> <li>• антидопинговые стандарты;</li> <li>• этические нормы в области спорта.</li> </ul>	ПК-4, ПК-6
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать достоинства и недостатки методик, направленных на противодействие применению допинга в спорте;</li> <li>• анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных;</li> <li>• использовать наглядные материалы при проведении практических занятий для слушателей по основам противодействия применению допинга;</li> <li>• пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, средствами подготовки презентаций.</li> </ul>	ПК-4, ПК-6
<p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способами убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе.</li> </ul>	ПК-4, ПК-6

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет в форме тестирования.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>В том числе:</b>			
Лекции	4	4	
Семинары	2	2	
Практические занятия			
Лабораторные работы			

Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
В том числе:			
Лекции		4	4
Семинары		2	2
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>		<b>18</b>
	<b>зачетные единицы</b>		<b>0,5</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. История допинга в спорте. Анализ ситуации с употреблением допинга в международном и российском спорте. Нормативно-правовая база.	Рассматриваются вопросы употребления допинга в спорте. Анализируется ситуация с допинговыми скандалами в российском спорте в период 2015-2021 год. Развитие российского антидопингового законодательства. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": основные причины принятия, ключевые положения, в части борьбы с допингом. Международное законодательство, направленное на борьбу с допингом в спорте: Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Изучение положений Всемирного антидопингового кодекса.	2
2	Тема 2. Антидопинговая работа в спортивных организациях. Место тренера и врача в антидопинговом обеспечении. Стандарты ВАДА.	Рассматриваются вопросы организации Антидопингового обеспечения в спортивных организациях. Роль тренера, врача, специалиста по антидопинговому обеспечению в предотвращении употребления допинга. Список запрещенных субстанций и методов. Критерии включения в Список тех или иных субстанций и методов. Вопросы терапевтического использования лекарственных субстанций и методов.	2

#### **Темы практических очных занятий (2 часа):**

Тема 1. Понятие и классификация пулов тестирования. Организация процедуры тестирования, отбора, транспортировки и анализа проб у спортсмена для допинг-контроля. Обработка результатов проб допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов, или доверенных лиц при проведении допинг-контроля. Понятие о пробе «А» и пробе «В».



**Темы лекций дистанционного обучения (4 часа):**

Тема 1. Ответственность спортсмена, тренера, персонала за употребление допинга. Международное и российское законодательство в сфере применения допинга.

Тема 2. Стандарт терапевтического использования запрещенных препаратов. Алгоритм действия спортсменов, тренера, врача, специалиста по антидопинговому обеспечению при получении разрешения на терапевтическое использование запрещенного препарата.

**Темы практических дистанционных занятий (2 часа):**

Тема 1. Побочное действие допинга на организм спортсмена. Внезапная смерть, маскулинизация, бесплодие.

**Внеаудиторная самостоятельная работа слушателей (6 часов):**

Подготовка к практическим очным занятиям № 1.

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК - 4 ПК - 6	С/05.6 D/04.6	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- антидопинговые правила;</li> <li>- основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски;</li> <li>- планы антидопинговых мероприятий.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами;</li> <li>- вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> <li>- навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения</li> </ul>

		<p>спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</p> <p>-навыками консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;</p> <p>- навыками проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств.</p>
--	--	--

## Типовые контрольные задания

### Тестовые задания

1. Что является нарушением антидопинговых правил?

  - наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
  - использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
  - хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;
  - отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
  - фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;
  - любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
  - всё вышеперечисленное.
  
2. Последствия нарушений антидопинговых правил включают:

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

  - никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля.
  - только врач команды.

- это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.)

4. Принцип «файр-плей» включает в себя:

- уважение к сопернику;
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;
- уважение к правилам и решениям судей;
- равные шансы для всех спортсменов;
- самоконтроль спортсмена;
- всё вышеперечисленное.

5. Выберите: кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?

- спортсмены, входящие в пул (список) тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации.

- только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях.

- спортсмены, планирующие отъезд за пределы России.

6. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов):

- не реже одного раза в год;

- один раз в пять лет;

Запрещенный список не изменялся с 2003 года.

7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- столько, сколько посчитает необходимым спортсмен.

- если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной.

- столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.

8. Для чего был создан антидопинговый кодекс?

- чтобы оказывать давление на спортсмена.

- уравнивать всех спортсменов в соревновательных условиях.

- ограничивать участие определенных спортсменов в соревнованиях.

9. Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?

- это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами

- это список субстанций и методов, запрещенных для использования только несовершеннолетними спортсменами

- это перечень препаратов, запрещенных для использования на территории России

10. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

- да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу

- нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил

- да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время.

11. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?

- нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества.

- нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны.

- да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

12. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

- спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;

- в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;

- в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

13. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля:

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля;
- право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных;
- право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК;
- всё вышеперечисленное.

14. К педагогическим средствам повышения спортивной работоспособности относятся:

- массаж;
- рациональное питание и режим;
- психологическая подготовка;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- физиотерапевтические методы.

15. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

- возвращение в спорт после травмы;
- неудача на последних соревнованиях;
- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- неуверенность в себе;
- пренебрежением рисками для здоровья;
- давлением окружающих;
- всё вышеперечисленное.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Всего в тесте 15 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Зачтено	Не зачтено
11-15 баллов	0-10 баллов

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

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

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

2. Приказ Минтруда России от 18 февраля 2016 г. № 73Н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».

3. Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, г. Страсбург

4. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Утверждена Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 г.

5. Федеральный закон от 27 декабря 2006 года N 240-ФЗ «О ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»

6. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в РФ"

7. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

8. Федеральный закон от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации"

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 879 "О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации".

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник для вузов по напр. 521900 «Физ. Культура» и спец. 0222300 «Физ. Культура и спорт» -2013.-480 с.
2. Макарова Г. А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы - М.: Советский спорт, 2013. — 232 с.
3. Безуглов Э. Н., Ачкасов Е. Е. Основы антидопингового обеспечения: Учебник для вузов по напр. 521900 «Физ. Культура» и спец. 0222300 «Физ. Культура и спорт» - 2019. – 370с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Грецов А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методические рекомендации / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 50 с.
2. Грецов А.Г. Мы за честный спорт. Беседы о допинге/ Методические рекомендации. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с.
3. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Профессиональные стандарты: Сборник 3: "Специалист по антидопинговому обеспечению", "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних" – Спорт, 2017.
4. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие.- FISU-2015. Режим доступа: [http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\\_Textbook - Russian - 2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook - Russian - 2015.pdf)
5. Лунёва Н. В. Допинг-контроль: учебно-методическое пособие / Н. В. Лунёва, С. М. Яцун, Н. И. Тригуб, Н. А. Клеева, Ю. П. Клявс, Е. Ю. Алферова. – Курск: КГУ, 2014. – 121 с.
6. Абзалов А. Тема года: спорт и допинг / А. Абзалов, О. Павлова, Д. Нестеров // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 3. – С. 27.
7. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте//Адаптивная физическая культура. 2013. - №1 (53). - С. 19-22.
8. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Учебное пособие – М: Спорт, 2012.
9. Денисов Е. Легкая атлетика против допинга. Год 2006-Й / Е. Денисов // Легкая атлетика. - 2006. - № 12. - С. 12-14.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов-2002.- 512 с.
11. Захарова С. А. Допинг в спорте: средство или противостояние / С. А. Захарова, Р. Г. Ханафеева // Актуальные проблемы спортивных правоотношений. – 2010. – С. 79.
12. Лагер Ё. Арне Лjungквист Враг допинга – М.: РУСАДА, 2018.
13. Миронов С.П., Поляев Б.А., Г.А. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Национальное руководство - ГЭОТАР-Медиа, 2013, - 214 с.
14. Опыт реализации физкультурно-профилактической антинаркотической работы в Волгоградском регионе / Под общ. ред. В.Н.Сергеева. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2006. – 210 с.
15. Сейфулла Р.Д., Анкудинова И.А. «Допинговый монстр» (Москва, ВИНТИ, 1996) – С. 48-56.
16. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
17. Яблчанский Н. И. Терапевтическая фармакология / Яблчанский Н. И., Савченко В. Н., Абдуева Ф. М., Бычкова О. Ю., Бондаренко И. А. // Практическое пособие. – 2011. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. – 483 с.
18. Денисов Е. Д. Антидопинговый симпозиум ИААФ / Евгений Денисов // Легкая атлетика. – 2006. – № 10 -11. – С. 19.
19. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие / Г. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51 с.

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

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

1. Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»: Режим доступа: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).
2. <http://list.rusada.ru/>

#### 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105, 43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRav TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные).
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).
3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

## 2.4 Профессиональный блок

### 2.4.1 Содержание программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

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

ПК – 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

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

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

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Знания, умения, навыки	Формируемые компетенции
1	Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Особенности профессиональной деятельности тренера.	<p><b>Знания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные теоретические положения, методы и методики тренировки, использование средств восстановления в подготовке и спортивном совершенствовании спортсменов.</li> <li>2. Технологии обучения преподавателей, тренеров и инструкторов по различным видам скоростно-силовых и силовых видов спорта, в том числе основы организации и проведения соревнований.</li> </ol> <p><b>Умения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной), техническую подготовленность, выявлять специализированные физические качества спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</li> <li>2. Корректировать параметры тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий, методики восстановления).</li> <li>3. Моделировать в тренировке ситуации соревновательного режима.</li> <li>4. Планировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный</li> </ol>	ПК-2 ПК-7 ПК-10 ПК-13 ПК-15



		<p>промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий).</p> <p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла</li> <li>2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</li> <li>3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</li> </ol>	
2	<p>Передовые научные исследования в скоростно-силовых и силовых видах спорта, традиционные и инновационные методики и средства подготовки спортсменов.</p>	<p><b>Знания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</li> <li>2. Методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</li> <li>3. Типовые (модельные) характеристики спортсменов и передовые методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</li> </ol> <p><b>Умения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортсменов высокой квалификации.</li> <li>2. Анализировать данные оценки морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной).</li> <li>3. Анализировать техническую подготовленность.</li> <li>4. Выявлять специализированные физические качества спортсменов и спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</li> </ol> <p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> <li>2. Определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам</li> </ol>	<p>ПК-7 ПК-13 ПК-15</p>

3	Особенности теории и методики в скоростно-силовых и силовых видах спорта	<p><b>Знания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание спортивной тренировки в единоборствах, педагогические принципы, средства, методы, используемые в преподавательской деятельности.</li> <li>2. По организации подготовки спортсменов в единоборствах с учетом возраста, уровня подготовленности и соответствующей этому адекватности нагрузок, психологическая подготовка и конфликтология в системе тренировочного процесса.</li> </ol> <p><b>Умения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)</li> <li>2. Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки.</li> <li>3. Моделировать в тренировке условия реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.</li> <li>4. Систематизирование и применение лучших практик соревновательной стратегии и тактики спортсменов высокой квалификации.</li> <li>5. Управление действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.</li> </ol> <p><b>Навыки и/или опыт деятельности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла</li> <li>2. Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</li> <li>3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</li> <li>4. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации.</li> <li>5. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.</li> </ol>	ПК-1 ПК-4 ПК-5 ПК-11 ПК-15
---	--	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к профессиональному блоку образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	34		34
В том числе:			
Лекции	8		8
Семинары	26		26
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>	2		2
В том числе:			
Лекции	2		2
Семинары			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (экзамен)			
<b>Самостоятельная работа слушателей</b>	36		<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дисциплина	Общая трудоемкость, ч	Всего, в том числе аудитор., ч	Очные занятия, ч		Дистанционные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта	72	34	8	26	2	-	36	
1.1	Теория и методика избранного вида спорта	72	34	8	26	2	-	36	экзамен

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Теория и методика избранного вида спорта	Оценка физической и функциональной подготовленности в избранном виде спорта. Правила соревнований и принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности тренера и занимающихся. Техника физических упражнений в избранном виде спорта.	72

##### ***Раздел 1. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности.***

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

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

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

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

##### ***Темы практических очных занятий (6 часов):***

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

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

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

##### ***Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):***

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

##### ***Темы практических дистанционных занятий (6 часов):***

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

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

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

**Самостоятельная работа слушателей - 16 часов.**

### **Раздел 3. Теория и методика избранного вида спорта**

#### **Темы Лекционных очных занятий (8 часов):**

*Лекция №1.* Современное состояние и представительство в международном спортивном и олимпийском движении.

*Лекция №2.* Федеральный стандарт спортивной подготовки в избранном виде спорта.

*Лекция №3.* Модельные характеристики спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

*Лекция №4.* Врачебно-педагогический контроль в системе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### **Темы практических очных занятий (26 часов):**

*Практическое занятие №1.* Терминология и основные понятия в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №2.* Современные правила проведения соревнований.

*Практическое занятие №3.* Федеральный государственных стандарт спортивной подготовки в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №4.* Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель».

*Практическое занятие №5.* Профессиональный стандарт «Спортсмен».

*Практическое занятие №6.* Комплексная целевая программа подготовки к Олимпийским играм: содержание подготовки спортивного резерва и национальной сборной команды в 4-х летнем тренировочно-соревновательном цикле.

*Практическое занятие №7.* Особенности планирования процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №8.* Общая физическая подготовка в Олимпийских видах спорта.

*Практическое занятие №9.* Показатели контроля и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №10.* Особенности и значение тактического моделирования соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №11.* Особенности подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №12.* Особенности спортивной подготовки девушек, женщин в избранном виде спорта.

*Практическое занятие №13.* Особенности влияния внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### **Темы лекций дистанционного обучения (2 часа):**

*Лекция №1.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта: сущность, структура, технологии.

**Самостоятельная работа слушателей - 36 часов.**

### **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК - 4. ПК - 7	С-D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективност и в достижении спортивных	<i>Знает:</i> 1. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). <i>Умеет:</i> 1. Анализировать данные оценки морфологического статуса,

	результатов на всех этапах спортивного мастерства.	<p>психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной),</p> <p>2. Анализировать техническую подготовленность.</p> <p>3. Выявлять специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>1. Оценки на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>2. Определения степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам</p>
ПК – 1 ПК-10 ПК-11	С-D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на всех этапах спортивного мастерства.	<p><i>Знает:</i></p> <p>1. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени.</p> <p>2. Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства.</p> <p>2. Контроля (периодического и текущего результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки.</p> <p>3. Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося.</p> <p>4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки</p>
ПК - 2. ПК-11 ПК – 13 ПК-15	С-D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на всех этапах спортивного мастерства по виду спорта (группе	<p><i>Знает:</i></p> <p>1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</p> <p>2. Содержание спортивной тренировки в скоростно-силовых и силовых видах спорта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)</p> <p>2. Моделировать в тренировке условия протекания реальных</p>

	спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	соревнований. 3. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий) <i>Имеет опыт:</i> 1. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла 2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося. 3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
ПК-1 ПК - 5. ПК-11 ПК – 15.	С-D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	<i>Знает:</i> 1. Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в скоростно-силовых и силовых видах спорта. <i>Умеет:</i> 1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд 2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований. <i>Имеет опыт:</i> 1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации. 2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.

#### Перечень вопросов к экзамену:

1. Охарактеризуйте методологические аспекты планирования нагрузок в избранном виде спорта.
2. Организация системы спортивных соревнований и правила судейства в избранном виде спорта.
3. Классификация нагрузок в избранном виде спорта.
4. Цель, задачи, средства, методы и принципы подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
5. Выносливость и методика ее развития.
6. Аэробная и анаэробная выносливость и методика их развития.
7. Построение подготовки спортсменов в течение года в избранном виде спорта.
8. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

9. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
10. Средства восстановления спортсменов в избранном виде спорта.
11. Стимуляция работоспособности в системе подготовки спортсменов.
12. Характеристика средства восстановления в избранном виде спорта.
13. Формы и средства организация активного отдыха занимающихся.
14. Основные направления использования средств восстановления и активного отдыха в избранном виде спорта.
15. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта.
16. Регламентация и способы проведения соревнований.
17. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.
18. Структура и управление соревновательной деятельностью.
19. Классификация физкультурно-оздоровительных мероприятий в циклических видах спорта.
20. Физическая подготовки и физическая подготовленность в избранном виде спорта.
21. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.
22. Мобильные устройства в тестировании физической и функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
23. Нагрузочные тесты для диагностики спортсменов в избранном виде спорта.
24. Принципы спортивной тренировки.
25. Теория периодизации подготовки спортсменов на примере циклических видов спорта.
26. Критика теории периодизации, альтернативные и развивающие концепции и подходы.
27. Вредные привычки у спортсменов.
28. Гигиена питания спортсменов.
29. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья занимающихся.
30. Закаливание.
31. Основы документооборота в работе тренера.
32. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
33. Техническая подготовка и техническая подготовленность спортсменов в избранном виде спорта.
34. Вспомогательные средства тренировки.
35. Тренажёры в системе подготовки спортсменов.
36. Избранный вид спорта в Олимпийской программе.
37. Средства циклических видов спорта (краткая характеристика каждого из них).
38. Способы образования и правила применения терминов. Правила условных сокращений. Правила и формы записи упражнений.
39. Особенности методики технической подготовки в избранном виде спорта.
40. Цели и задачи технической подготовки и их особенности в избранном виде спорта.
41. Методы технической подготовки в избранном виде спорта.
42. Этапы технической подготовки при обучении и совершенствовании двигательных действий в избранном виде спорта.
43. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в избранном виде спорта.
44. Оценка морфологического статуса, психологической подготовленности, функциональной подготовленности (аэробной и анаэробной) в избранном виде спорта.
45. Специализированные физические качества спортсменов, спортивной команды в избранном виде спорта.
46. Личностно-психические качества и способности занимающихся к достижению высших спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
47. Типовые (модельные) и авторские методики тренировки в избранном виде спорта.



48. Способы рационального моделирование нагрузки для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени в избранном виде спорта.
49. Способы оценки технической подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки в избранном виде спорта.
50. Средства контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки в избранном виде спорта.
51. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в избранном виде спорта.
52. Характеристика спортивных игр как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
53. Основные задачи применения средств игровых видов спорта в системе спортивной подготовки.
54. Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки в избранном виде спорта.
55. Средства контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки в избранном виде спорта.
56. Методика оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в избранном виде спорта.
57. Причины возникновения травм в избранном виде спорта.
58. Виды травм. Правила оказания доврачебной помощи при травмах в избранном виде спорта.
59. Профилактика травматизма на занятиях.
60. Организационные аспекты проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля.

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

Уровень и критерии освоения компетенций	Оценка	
<p><i>Высокий уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа</p>	5 баллов	отлично
<p><i>Базовый уровень:</i> Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности. Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки,</p>	4 балла	хорошо

исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.		
<p><i>Пороговый уровень:</i> Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения. Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	3 балла	удовлетворительно
<p>Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.</p>	2 и менее баллов	неудовлетворительно

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

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

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

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

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

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

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

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. <http://bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)
2. <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://teoriya.ru/ru> – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»
4. [www.genспорта.рф](http://www.genспорта.рф) – Лаборатория спортивной генетики
5. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru) – официальный сайт РГУФКСМиТ

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)

2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)

3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)

4. Консультант + (договор от 01.01.2021)

5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)

6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)

7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)

8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)

9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)

10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)

11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)

12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)

13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)

14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)

15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)

16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)

17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRay TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при реализации  
дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные). *Физкультурно-оздоровительный комплекс* для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).
3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

## 2.5 Содержание программы практики

### 1. ПРАКТИКА ПРОВОДИТСЯ В ЦЕЛЯХ ПОЛУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЯМИ СЛЕДУЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

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

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

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

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

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

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

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ:

№ п/п	Наименование темы дисциплины(модуля)	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
1	Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	<p><i>Знания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы теории и практики физического воспитания.</li> <li>2. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм</li> <li>3. Основы спортивной работы организации, проводящую спортивную подготовку.</li> </ol> <p><i>Умения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разрабатывать планы учебно-тренировочных занятий на различные временные отрезки, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся</li> <li>2. Подбирать методику проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов занимающихся.</li> </ol> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка плана проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта, по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава и психофизических особенностей группы.</li> <li>2. Составление расписания проведения тренировочного занятия по виду спорта по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> </ol>	ПК - 1

		3. Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся.	
2	Разработка содержания и проведение занятий для занимающихся разного пола и возраста, в секциях, группах спортивной направленности по утвержденным программам.	<p><i>Знания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы теории и практики физического воспитания.</li> <li>2. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.</li> <li>3. Методики проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых занятий.</li> </ol> <p><i>Умения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проводить занятия учебно-тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>2. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся.</li> <li>3. Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> </ol> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</li> <li>2. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств.</li> <li>3. Контроль и обеспечение безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</li> <li>4. Контроль двигательной деятельности занимающихся.</li> <li>5. Регулирование физической нагрузки занимающихся.</li> </ol>	ПК-2 ПК-4 ПК-15
3	Проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий.	<p><i>Знания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы теории и практики физического воспитания.</li> <li>2. Основы спортивно-массовой работы.</li> <li>3. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.</li> <li>4. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>5. Методики физического воспитания, обучения</li> </ol>	ПК-5

		<p>плаванию и спортивным играм.</p> <p>6. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.</p> <p>7. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p> <p><i>Умения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</li> <li>2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами.</li> <li>3. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.</li> <li>4. Вести отчетную документацию по утвержденной форме.</li> </ol> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оповещение населения о предстоящем спортивном мероприятии, информирование о проведении спортивных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц.</li> <li>2. Осуществление судейства спортивных соревнований.</li> <li>3. Составление протокола о проведении спортивного мероприятия</li> <li>4. Разработка программы спортивного мероприятия</li> <li>5. Осуществление коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</li> </ol>	
4	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся.	<p><i>Знания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки физических способностей с учётом возрастных и гендерных различий и способы их интерпретации.</li> </ol> <p><i>Умения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирования.</li> <li>2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами.</li> <li>3. Пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием.</li> </ol> <p><i>Навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение просмотра и тестирования занимающихся с целью оценки физической и функциональной подготовленности</li> <li>2. Контроль отсутствия медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирование.</li> <li>3. Установление корректных требований при проведении просмотра и тестирования.</li> </ol>	ПК-3

2. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Практика относится к вариативной части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>72</b>		
В том числе:			
Лекции			
Семинары			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)			
<b>Дистанционная работа преподавателей с обучающимися</b>			
В том числе:			
Лекции			
Семинары			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)			
<b>Самостоятельная работа студента</b>			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

№	Показатели	Общая трудоемкость, ч	Всего, в том числе аудит ор., ч	Очные занятия, ч		Дистанционные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Практ. и сем. занятия	Лекции	Практ. и сем. занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Практика</b>	72	-	-	-	-	-	-	зачет



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ:

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики включая самостоятельную работу	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	4	Создание «Дневника практики»		
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками).	1	Запись в дневнике.		
		Инструктаж по технике безопасности.	1	Запись в журнале по технике безопасности		
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации.	4	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.		
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, спортивного	2	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикрепленных к		

		инвентаря и оборудования. Знакомство с контингентом прикрепленных групп.		практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа.		
3.	Основной этап	Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	6	Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.		
		Разработка конспектов тренировочных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально	18	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия.		
		Планирование и проведение спортивных мероприятий проводимых в период практики на базе учреждения	12	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии		

				(протокол мероприятия, фотографии работы)		
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной направленности с различным контингентом занимающихся. ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту).	8	План мероприятий воспитательной , физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.		
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта	6	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности.		
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся.	6	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности		

				занимающихся прикреплённой группы		
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике.	4	Составление и защита отчётной документации.		
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средствами промежуточной аттестации является **зачёт**.

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК – 1. Способен планировать содержание тренировочных занятий, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль тренировочного процесса.	<i>C-D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на всех этапах спортивного мастерства.</i>	<i>Знает:</i> 1. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). 2. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). <i>Умеет:</i> 1. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени. 2. Исползовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки <i>Имеет опыт:</i> 1. Составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований всех этапов спортивного мастерства. 2. Контроля (периодического и текущего) результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки. 3. Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. 4. Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки
ПК-2 ПК-4 ПК-15	<i>C-D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на всех этапах спортивного</i>	<i>Знает:</i> 1. Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики по виду спорта. 2. Содержание спортивной тренировки по виду спорта. 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта <i>Умеет:</i>

	<p><i>мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i></p>	<p>1. Варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)</p> <p>2. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</p> <p>3. Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>1. Контроля выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке.</p> <p>2. Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</p> <p>3. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</p>
ПК - 5	<p>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>1. Технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов спортивной команды в координационных и сложно координационных видах спорта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>1. Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики спортивных сборных команд</p> <p>2. Управлять действиями спортсмена для повышения надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>1. Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации.</p> <p>2. Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям.</p> <p>3. Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений.</p>

ПК-3	<p>А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> <li>- Нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта;</li> <li>- Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки;</li> <li>- Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;</li> <li>- Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке:</li> </ul> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности;</li> <li>- Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;</li> <li>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> <li>- Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности;</li> <li>- Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений;</li> <li>- Подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> <li>- Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования;</li> <li>- Регистрация и фиксация контрольных показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> </ul>
------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;</li> <li>- Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.</li> </ul>
--	--	---

### Средства оценивания:

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

### Перечень отчетной документации:

1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики.
2. Составить характеристику нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
6. Разработать конспекты занятий;
7. Провести самостоятельно не менее 3 занятий (направленных на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
8. Выполнить педагогический анализ 3 занятий, отобразить в отчете.
9. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтера) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы.
11. Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе. Предоставить в письменном виде / отобразить в отчете.

### Критерии оценки

Работа практикантов в зависимости от ее качества оценивается по следующим критериям:

Виды работы	Отчётная документация	Наличие
1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики.	1. Индивидуальный план прохождения практики.	Обязательное
2. Составить характеристику и нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.	2. Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации в форме аналитической записки (введение, актуальность, перечень	Обязательное

	нормативной базы, принципы действия, существующие проблемы, необходимость совершенствования и т.п.).	
3.Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.	3. План работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.	Обязательное
4.Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.	4. Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.	Обязательное
5.Разработка инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.	5. Инструкция по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.	Обязательное
6.Провести самостоятельно не менее 1 занятия.	6. Конспект занятия. Заключение методиста и представителя организации.	Обязательное
7.Педагогический анализ занятия инструктора по спорту	7. Педагогический анализ занятия инструктора по спорту в форме эссе.	Обязательное
8.Проведение (участие) в качестве судьи или волонтера спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО).	8. Положение о соревновании, протоколы, смета. По формам принятым в организации. 9. Отчет о проделанной работе, фотоотчёт. анализ мероприятия. В форме эссе.	Обязательное
9.Обследование общей и специальной физической подготовленности занимающихся.	10. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы.	Обязательное
10.Проведение или посещение воспитательного физкультурно-спортивное мероприятие.	11. План, сценарий спортивного вечера или праздника. 12. Отчет о проделанной работе.	Обязательное

При проведении занятия ставиться:

При проведении занятия ставиться:

**«Зачтено» -**

ставиться, если практическое занятие по учебному плану организации проведено на высоком воспитательном, образовательном и организационно-методическом уровне, если на нем обоснованно выдвигались и эффективно решались образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Рационально применялись адекватные методы обучения и



воспитания, приемы активизации деятельности занимающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Поддерживалась высокая дисциплина. Если практикант проявил знание теории и методики физического воспитания и творческую самостоятельность при подборе средств и методов физического воспитания, при построении, проведении и анализе занятий. Содержание занятия соответствовало предоставленному конспекту.

#### **«Не зачтено»** -

ставиться, если на занятии не было выполнены поставленные задачи, допускались серьезные ошибки при обучении занимающимися двигательным действиям, воспитании физических качеств, не обеспечивалась целесообразная организация учебной деятельности учащихся, если практикант показал слабое знание теории и методики физического воспитания и не критически отнёсся к своей работе. Практическое содержание занятия не соответствовало предъявленному конспекту.

Общая оценка «зачтено» ставиться при предъявлении всей документации (12 наименований) в полном объёме и положительного заключения от организации являющейся базой практики и руководителя практики.

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

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

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

3. Официальные правила соревнований по выбранному виду спорта.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс] : учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>

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

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

4. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: Аггау. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144с.: ил., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>. – <http://biblioclub.ru>. – На рус. яз.

5. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>, ISBN 978-5-906839-21-3.

### 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Официальные сайты федераций по выбранному виду спорта.
2. [Министерство спорта Российской Федерации](#)
3. [Министерство науки и высшего образования Российской Федерации](#)
4. [Министерство здравоохранения Российской Федерации](#)

5. [Официальный интернет-портал правовой информации](#)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
2. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
3. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
4. Консультант + (договор от 01.01.2021)
5. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
6. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
7. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
8. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
9. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
10. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
11. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
12. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
13. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
14. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
15. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
16. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
17. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
18. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
19. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
20. SunRav TestOfficePro
21. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
22. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
23. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
24. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования

используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);

- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при прохождении практики:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные). *Физкультурно-оздоровительный комплекс* для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

3. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

4. Доступ в физкультурно-спортивные и образовательные организации для проведения обследования, тестирования и педагогического эксперимента.

## ДНЕВНИК ПРАКТИКИ

### СЛУШАТЕЛЯ ФАКУЛЬТЕТА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)»**  
Квалификация–Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель

---

(фамилия, имя, отчество слушателя)

СРОКИ ПРАКТИКИ \_\_\_\_\_

**БАЗА ПРАКТИКИ** \_\_\_\_\_

Дата сдачи документации

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ

«\_\_\_\_\_»

**Подпись методиста** \_\_\_\_\_

Краснодар, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Практика** проводится в течение: 3 недель по 6 часа и состоит из 6 этапов: подготовительный, ознакомительный, основной, аналитический, научно-исследовательская работа, заключительный.

**Практика** проводится на базах центра ГТО, фитнес клубов, оздоровительных центров, ДЮСШ, спортивных клубах (СК) государственной и коммерческой структур в качестве инструктора групповых и индивидуальных программ, тренера по виду спорта, тренера-преподавателя физкультурно-оздоровительной группы (ФОГ) и др.

**Задание 1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики.**

*Слушателю необходимо составить индивидуальный план работы на период практики и отметить выполнение в основных разделах.*

### ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ РАБОТЫ В ПЕРИОД ПРАКТИКИ И ОТЧЕТНОСТЬ ПО НИМ

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики включая самостоятельную работу	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	4	Создание «Дневника практики»		
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками).	1	Запись в дневнике.		
		Инструктаж по технике безопасности.	1	Запись в журнале по технике безопасности		
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации.	4	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.		
		Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, спортивного инвентаря и	2	Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся		

		оборудования. Знакомство с контингентом прикреплённых групп.		прикреплённых к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа.		
3.	Основной этап	Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	6	Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.		
		Разработка конспектов тренировочных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно- оздоровительных занятий в группах или индивидуально	18	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия.		
		Планирование и проведение спортивных мероприятий проводимых в период практики на базе учреждения	12	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведённого мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы)		
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной направленности с различным контингентом занимающихся. ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового	8	План мероприятий воспитательной, физкультурно- оздоровительной и спортивно- массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий.		

		мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту).				
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта	6	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности.		
5.	Научно-исследовательская работа	Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся.	6	Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикреплённой группы		
6.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике.	4	Составление и защита отчётной документации.		
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>			

### ***ПЕРЕЧЕНЬ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ:***

1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики.
  2. Составить характеристику нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.
  3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
  4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
  5. Разработать инструкцию по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
  6. Разработать конспекты занятий;
  7. Провести самостоятельно не менее 3 занятий (направленных на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
  8. Выполнить педагогический анализ 3 занятий, отобразить в отчете.
  9. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтера) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчёт, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
  10. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Протокол обследования и заключение об уровне физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикреплённой группы.
- Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе. Предоставить в письменном виде / отобразить в отчете.

*Задание 2. Составить характеристику нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность организации.*

*Задание 3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.*

*Задание 4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.*

#### **ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

В инструктаже по технике безопасности должны освещаться требования к безопасному использованию мест проведения занятий, работе на имеющихся тренажерах, оборудовании, предметами. Требования к спортивной обуви и одежде занимающихся и инструкторов.

Слушатели должны знать место нахождения средств безопасности данного учреждения, планы эвакуации занимающихся и сотрудников при чрезвычайных ситуациях.

На практике слушатели прослушивают инструктаж по технике безопасного поведения в местах проведения занятий, строго следят за его выполнением со стороны занимающихся.

#### **ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

По проведению занятий (аэробный зал, тренажерный, зал, спортивный зал, бассейн)

---

---

---

---

---

---

---

---





В графе «содержание» пишутся все виды упражнений и методика их выполнения, указывая подводящие и подготовительные упражнения.

В графе «организационно-методические указания» студенты описывают методы выполнения, требования к выполнению двигательных действий, основные моменты техники и варианты исправления возможных ошибок.

В конце каждого занятия проводится самоанализ педагогической деятельности по вопросам, намеченным в конце конспекта.

#### ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Цель: \_\_\_\_\_

Задачи: \_\_\_\_\_

1. Оздоровительные \_\_\_\_\_

2. Образовательные \_\_\_\_\_

3. Воспитательные \_\_\_\_\_

Оборудование, инвентарь: \_\_\_\_\_

Части занятия 1	Содержание 2	Доз-ка 3	Методические указания 4

--	--	--	--

Самоанализ занятия:

способы проведения: подготовительной части \_\_\_\_\_, основной части \_\_\_\_\_;  
заключительной части \_\_\_\_\_;  
Реализация задач на занятии \_\_\_\_\_.

**Задание 8. Выполнить педагогический анализ занятия**

**АНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ**

Дата \_\_\_\_\_ Вид занятия \_\_\_\_\_ Ф.И.О. проводящего \_\_\_\_\_

Анализ проводится графически.

№	Параметры	Оценка				
		1	2	3	4	5
<b>Подготовка к занятию</b>						
	Наличие плана-конспекта на занятии					
	Внешний вид инструктора					
	Представление и сообщение направленности занятия (на развитие каких физических качеств, на проработку каких мышечных групп)					
	Подготовка мест занятий и инвентаря в соответствии с правилами безопасности					
	Расстановка занимающихся					
<b>Обучение и воспитание на занятии</b>						
	Соответствие занятия возрастным особенностям занимающихся					
	Соответствие данного занятия этапу подготовки					
	Использование вербального метода					
	Использование невербального метода					
	Использование методов обучения упражнению (метод целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный)					
	Применение организационно-методических указаний					
	Оценка сознательности и активности занимающихся					
	Воспитание в процессе обучения (реакция инструктора на положительные и отрицательные поступки занимающихся)					
	Культура речи инструктора, выразительность речи, соблюдение такта, знание команд и терминологии					
<b>Организация занятий</b>						
	Своевременность начала и окончания занятия, распределение времени на отдельные части и виды упражнений, дозировка отдельных упражнений в определенные отрезки времени					
	Рациональность использования площади зала, площадки, оборудования, инвентаря, тренажеров					
	Контроль за утомляемостью и восстановлением в процессе проведения физкультурно-оздоровительного занятия					
	Выводы					
	Реализация оздоровительных задач в процессе занятия					
	Реализация образовательных задач в процессе занятия					
	Реализация воспитательных задач в процессе занятия					
	Связь занятия с предыдущими занятиями					
	Оценка общей и моторной плотности занятия					

*Задание 9. Провести (участвовать) в качестве судьи или волонтера спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО) (приложить комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчет, анализ мероприятия).*

**Отчет о проделанной работе**

***Задание 10.***

*Для одной из прикрепленных групп в начале занятий представить протокол тестирования для определения уровня физического состояния занимающихся и в рамках учебно-исследовательской работы сделать анализ и заключение.*

*Задание 11. Провести или посетить одно воспитательное физкультурно-спортивное мероприятие (приложить план, сценарий спортивного вечера или праздника, а также отчет о проделанной работе. Предоставить в письменном виде / отобразить в отчете.*

**Отчет о проделанной работе**

Руководитель \_\_\_\_\_

Подпись

М.П.

(Ф.И.О. руководителя)

## 2.6 Содержание программы итоговой аттестации

### 1. ЦЕЛИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Целью итоговой аттестации является установление уровня подготовки слушателей к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовленности к требованиям профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), а также выявление:

– уровня готовности и способности обеспечивать спортивную подготовку на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области спорта.

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются студенты, успешно завершившие в полном объёме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

### 2. ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Виды профессиональной деятельности слушателей и соответствующие им задачи профессиональной деятельности

Предусматривается подготовка слушателей по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта) к следующим видам профессиональной деятельности:

Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта:

– организация и проведение тренировочных занятий и занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам спортивной и физической подготовки;

– физическая подготовка и обучение детей избранному виду спорта в соответствии с программой и методиками спортивной подготовки и физического воспитания;

– проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы в организации дополнительного образования детей (спортивной подготовки) и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории;

– организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области спорта;

– руководство деятельностью по проведению спортивно-массовой и оздоровительной работы в организации дополнительного образования детей (спортивной подготовки);

– руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Выпускник, получивший квалификацию «Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель» в своей профессиональной деятельности должен руководствоваться:

– Конституцией Российской Федерации;

– Законами Российской Федерации, Решениями Правительства Российской Федерации и органами управления отечественной системой образования;

– Конвенцией о правах ребенка.

Тренер *должен иметь представление:*

– о роли и месте спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;

- об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники;
  - о проектировании, строительстве, эксплуатации объектов физкультурно-спортивной деятельности, затратах и источниках финансирования;
  - о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчёта необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
  - об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда специалиста физической культуры и спорта;
  - о закономерностях формирования профессионализма;
  - о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды, об опасных и чрезвычайных ситуациях среды обитания природного, техногенного и социального происхождения;
  - о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности.
- должен знать:*
- эстетические, нравственные и духовные ценности спорта;
  - дидактические закономерности физического воспитания:
  - о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
  - анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы спортивной подготовки;
  - методы и организацию комплексного контроля в спорте;
  - методы организации и проведения тренировочных занятий с различными группами населения;
  - основы методической деятельности в сфере спорта;
  - о биологической природе и целостности организма человека; анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;
  - о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
  - о функциональных нарушениях и их коррекции в разные периоды онтогенеза;
  - научно-теоретические и прикладные основы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
  - о сущности и содержании профессиональной деятельности тренера;
- должен уметь:*
- осуществлять тренировочный процесс с учетом возраста, этапа подготовки, избранного вида спорта;
  - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения и в спортивной подготовке для различных контингентов спортсменов;
  - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий:
  - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
  - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурных занятий с использованием инструментальных методов;
  - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
  - использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;



- формировать потребности в занятиях спортом детей и взрослых, их физическую активность и здоровый стиль жизни;
  - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных тренировочных занятий с лицами различного возраста;
  - в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми видами спортивной деятельности;
  - оказать первую помощь при несчастных случаях и травмах в процессе выполнения физических упражнений;
  - осуществлять анализ результативности и эффективности тренировочного процесса, его корректировка.
- должен владеть:*
- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе спортивной тренировки;
  - техникой речи (профессиональным языком) в процессе спортивной тренировки, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать, аргументировано обосновывать различные положения;
  - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов спортивной тренировки;
  - средствами и методами формирования навыков здорового образа жизни, умений использовать физические упражнения, гигиенические и природные факторы с целью оздоровления и физического совершенствования.

### 3. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Перечень компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

В рамках проведения итоговой аттестации проверяется степень освоения слушателями следующих компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Формы итоговых аттестационных испытаний
		Защита ИАР
ПК-1 - Способен планировать содержание тренировочных занятий, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль тренировочного процесса.	Теория и методика ФК и спорта Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта	Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+

(группе спортивных дисциплин). ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования		
ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся.	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК-4.Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.	Биомеханика Психолого-педагогические основы ФКиС Медико-биологические основы ФКиС Гигиенические основы ФСД, спортивная медицина Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС Антидопинговое обеспечение спорта	+
ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.	Психолого-педагогические основы ФКиС Теория и методика ФК и спорта Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК -8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.	Гигиенические основы ФСД, спортивная медицина (в т.ч. первая помощь) Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 9. Способен воспитывать у	Психолого-педагогические основы	+

занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.	ФКиС	
ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	+
ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки	Теория и методика ФК и спорта Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности	Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	Биомеханика Теория и методика ФК и спорта Базовые виды спорта (гим-ка, легкая атлетика и др.) Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+

### 3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

К видам итоговых аттестационных испытаний слушателей по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта) относятся:

- Подготовка и защита итоговой аттестационной работы.

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение дополнительной профессиональной программы, разработанной в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

Для обеспечения работы аттестационной комиссии секретарь аттестационной комиссии готовит следующие документы:

- приказы о составе аттестационных комиссий;
- приказы о допуске слушателей к итоговой аттестации;
- расписания защиты итоговых аттестационных работ, утверждённые в установленном порядке;
- сводные ведомости о выполнении слушателями учебного плана;
- протоколы заседания аттестационных комиссий о защите итоговых аттестационных работ и присвоении степени (квалификации).

#### Примерная тематика и порядок утверждения тем итоговых аттестационных работ

1. Планирование и анализ тренировочного процесса в скоростно-силовых и силовых видах спорта.
2. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов скоростно-силовых и силовых видов спорта.
3. Методики проведения занятий в группах скоростно-силовых и силовых видов спорта и в группах оздоровительной направленности.
4. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в скоростно-силовых и силовых видах спорта.
5. Оценка физической и функциональной подготовленности в скоростно-силовых и силовых видах спорта.
6. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов.
7. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования.
8. Методика увеличения силы и мышечной массы в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
9. Общие основы построения разминки в силовых и скоростно-силовых видах спорта.
10. Спортивный талант: прогноз и реализация в скоростно-силовых и силовых видах спорта.
11. Планирование и анализ тренировочного процесса в спортивных играх.
12. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов в спортивных играх.
13. Методики проведения занятий в группах спортивных игр и в группах оздоровительной направленности.
14. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в спортивных играх.
15. Оценка физической и функциональной подготовленности в спортивных играх.
16. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов.
17. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования в спортивных играх.
18. Методика увеличения силы и мышечной массы в спортивных играх.
19. Общие основы построения разминки в спортивных играх.
20. Спортивный талант: прогноз и реализация в спортивных играх.
21. Планирование и анализ тренировочного процесса в циклических видах спорта.
22. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов в циклических видах спорта.
23. Методики проведения занятий в группах циклических видов спорта и в группах оздоровительной направленности.
24. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в циклических видах спорта.
25. Оценка физической и функциональной подготовленности в циклических видах спорта.
26. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов.

27. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования в циклических видах спорта.
28. Методика увеличения силы и мышечной массы в циклических видах спорта.
29. Общие основы построения разминки в циклических видах спорта.
30. Спортивный талант: прогноз и реализация в циклических видах спорта.
31. Планирование и анализ тренировочного процесса в единоборствах.
32. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов в единоборствах.
33. Методики проведения занятий в группах единоборств и в группах оздоровительной направленности.
34. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в единоборствах.
35. Оценка физической и функциональной подготовленности в единоборствах.
36. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов.
37. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования в единоборствах.
38. Методика увеличения силы и мышечной массы в единоборствах.
39. Общие основы построения разминки в единоборствах.
40. Спортивный талант: прогноз и реализация в единоборствах.
41. Планирование и анализ тренировочного процесса в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
42. Оценка подготовленности и технических действий спортсменов в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
43. Методики проведения занятий в группах координационных и сложнокоординационных видах спорта и в группах оздоровительной направленности.
44. Организация активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
45. Оценка физической и функциональной подготовленности в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
46. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакции организма спортсменов.
47. Методы силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
48. Методика увеличения силы и мышечной массы в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
49. Общие основы построения разминки в координационных и сложнокоординационных видах спорта.
50. Спортивный талант: прогноз и реализация в координационных и сложнокоординационных видах спорта.

#### 4. ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ В АТТЕСТАЦИОННУЮ КОМИССИЮ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

ИАР в завершённом виде представляется научному руководителю, который проверяет её и решает вопрос о допуске студента к защите, *делая* об этом соответствующую запись на титульном листе работы. Выполненная итоговая аттестационная работа и документация к ней должны быть подготовлены не позднее, чем за три дня до защиты, храниться в учебном отделе и быть доступными для ознакомления.

В случае если научный руководитель не считает возможным допустить слушателя к защите ИАР, обсуждение этого вопроса выносится на заседание кафедры с участием слушателя и руководителя, проводимого с использованием дистанционных образовательных технологий.

ИАР подлежат обязательному рецензированию. Рецензентами могут быть преподаватели кафедр университета, а также ведущие специалисты отрасли.

В рецензии на ИАР должны быть освещены следующие вопросы:

- соответствие работы избранной теме,
- ее актуальность,
- полнота охвата использованной литературы,
- исследовательские навыки автора,
- степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, их достоверность и степень научной новизны, значение для теории и практики,
- качество оформления ИАР и стиля изложения материала;
- рекомендации об использовании результатов исследования в соответствующей сфере деятельности.

В рецензии также отмечаются недостатки работы, если таковые имеются. В заключительной части рецензии даётся мнение рецензента о соответствии ИАР требованиям настоящего Положения, об общей оценке работы, о возможности присвоения выпускнику соответствующей квалификации. Экземпляр рецензии также представляется на факультет повышения квалификации и переподготовки кадров ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» не позднее, чем за три дня до защиты. Слушатель имеет право ознакомиться с рецензией на свою работу до процедуры защиты.

При выполнении ИАР будущие тренеры должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные углублённые знания, умения и навыки, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

Работа проверяется в системе «Антиплагиат» в соответствии с Регламентом использования системы «Антиплагиат» для сбора и проверки письменных учебных работ и последующего размещения на сайте университета в случае положительного результата проверки в системе «Антиплагиат».

За 3 дня до защиты печатный и электронный варианты ИАР, рецензия сдаются на факультет.

#### 4.1. Порядок защиты итоговой аттестационной работы

Согласно утвержденному графику проведения защит ИАР, проводится защита использованием дистанционных образовательных технологий, которая предполагает анализ и обработку информации, полученной в результате изучения широкого круга источников и научной литературы по профилю «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»; анализ, обработку, систематизацию данных, полученных в ходе наблюдений и экспериментального изучения объектов сферы профессиональной деятельности; разработку проекта, имеющего практическую значимость и проводится с целью проверки качества подготовленности выпускников и привития им навыков публичной дискуссии и защиты научных идей. Защита ИАР проводится на открытом заседании аттестационной комиссии (ИА) с участием не менее двух третей ее состава (присутствие председателя ИА или его заместителя обязательно), научного руководителя, рецензента (при возможности), а также всех желающих.

Защита сопровождается мультимедийной презентацией, которая может включать название работы, оглавление, основные положения, выносимые на защиту, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

Председатель ИА после открытия заседания объявляет о защите ИАР, указывает название работы, фамилии научного руководителя и рецензента и предоставляет слово слушателю.

Слушатель делает краткое сообщение продолжительностью до 10 минут, в котором в сжатой форме обосновывает актуальность темы исследования, ее цели и задачи, излагает основное содержание работы по разделам, результаты исследования и выводы, обосновывает практическую значимость работы.

По окончании сообщения слушатель отвечает на вопросы. Вопросы могут задавать как члены комиссии, так и присутствующие на защите. Результаты защиты обсуждаются на

закрытом заседании аттестационной комиссии и оцениваются простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов мнение председателя является решающим.

Члены аттестационной комиссии оценивают ИАР и деятельность слушателя во время ее защиты.

При оценке ИАР во внимание принимаются следующие критерии:

- актуальность, новизна, теоретическая и практическая значимость работы;
- использование адекватного набора методов исследования;
- глубина проникновения в проблему и полнота раскрытия темы, обоснованность выдвинутых на защиту положений, доказательность и логичность аргументации;
- адекватность результатов экспериментально-опытного исследования;
- самостоятельность и творческая активность студента;
- соответствие оформления ИАР выдвинутым требованиям, наличие электронной версии, иллюстративного материала;
- свободное владение материалом в процессе защиты, уверенность и доказательность ответов на вопросы, соблюдение регламента и процессуального этикета, характерного для защиты ИАР.

Критериями оценки уровня сформированности знаний, умений и навыков являются:

- качество итоговой аттестационной работы,
- качество представления и защиты результатов итоговой аттестационной работы.

Итоговая оценка ставится на основе оценки ИАР по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале.

Оценка *«отлично»* выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком научно-методическом уровне и в полной мере отвечающую следующим структурным и содержательным требованиям:

- актуальность, новизна, практическая значимость избранной проблемы и правильность формулировки темы;
- соответствие формулировок объекта, предмета, гипотезы, цели и задач теме исследования;
- полнота и завершенность проведенного исследования;
- структурная логичность и качество оформления работы, включая демонстрационные и иные материалы;
- достаточность и современность библиографии.

Оценка *«хорошо»* выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком научно-методическом уровне. Но, вместе с тем, она характеризуется отдельными непринципиальными по своему характеру погрешностями и неточностями:

- в содержании и изложении материала;
- в анализе используемой научной литературы;
- интерпретации экспериментальных или иного рода данных;
- формулировке обобщений и выводов;
- в недостаточной полноте и четкости ответов на вопросы и замечания заданные членами аттестационной комиссии.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется за итоговую аттестационную работу, в которой наличествуют:

- определенные недостатки методологического и логического плана при изложении, как теоретических положений, так и экспериментальных данных;
- относительно произвольная интерпретация результатов научного исследования, формулировка обобщений и выводов;
- погрешности и неточности в статистической обработке полученных результатов, оформлении таблиц, рисунков и графиков;

– отсутствие достаточно убедительной и обоснованной аргументации в ответах на поставленные в ходе защиты вопросы, неспособность логически защищать свои позиции.

«Неудовлетворительно» оценивается итоговая аттестационная работа, которая характеризуется:

- неактуальностью исследования по избранной тематике;
- содержит серьезные методологические, теоретические, структурно-логические и иного рода ошибки или просчеты;
- не имеет экспериментальных или документальных, полученных в ходе анализа специальной литературы, данных;
- включает в себя большой объем экспериментальных данных из других источников (плагиат) и мало содержит собственных результатов исследования;
- расчетные данные приводятся с грубейшими ошибками, а их представление в работе характеризуется отсутствием соответствующих знаний и умений в оформлении полученных результатов;
- защита работы не подкрепляется правильными и аргументированными ответами на вопросы членов аттестационной комиссии.

4.2 Оценка за ИАР может быть снижена в следующих случаях:

### **1. Оформление**

- Недостаточный объем в страницах глав.
- Отсутствие в работе «Введение» или «Выводы», или и того, и другого.
- Наличие ошибок в оформлении библиографии: много «глухих» сносок (когда есть сноска на автора идеи, но нет ссылки на саму работу, где эта идея обсуждается).
- Наличие ошибок в оформлении библиографии: список литературы выполнен не по ГОСТу.
- Пропуск в оглавлении отдельных параграфов или даже целых глав.

### **2. Недостатки обзорно-теоретической главы работы**

- Наличие фактических ошибок в изложении «чужих» экспериментальных результатов или теоретических позиций.
- Отсутствие упоминаний важных литературных источников, имеющих прямое отношение к решаемой проблеме и опубликованных в доступной для слушателя литературе не менее двух лет назад (доступность литературы обоснована наличием текстов в научных библиотеках).
- Использование больших кусков чужих текстов без указания их источника (в том числе – дипломов других слушателей).
- Отсутствие анализа отечественных работ, посвященных проблеме исследования.
- Название работы не отражает ее реальное содержание.
- Работа распадается на две разные части: теоретическую и эмпирическую, которые плохо состыкуются друг с другом.

### **3. Недостатки эмпирической главы работы**

- Автор использует методики без ссылки на источник их получения и/или их автора, а также без ссылки на результаты их психометрической проверки.
- Работа не содержит подробного описания процедуры проведения исследования: по приведенному описанию воспроизвести процедуру не представляется возможным.
- В работе отсутствует интерпретация полученных результатов, выводы построены как констатация первичных данных. Отсутствует сопоставление между собой данных, полученных разными методами.



## Этические аспекты исследования

- Автор нарушил этические нормы, неоправданно раскрыв анонимность участников исследования.
- Автор использует данные других исследователей без ссылки на их работы, где эти результаты опубликованы.
- Автор формулирует практические рекомендации, которые могут нанести ущерб физическому благополучию респондентов.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анатомия и физиология человека: Учеб. пособие для вузов / Н.Ф. Лысова, Г.А. Корощенко, С.Р. Савина; Новосибир. гос. пед. ун-т ; Моск. пед. гос. ун-т. – Новосибирск; Москва: АРТА, 2011. – 270 с. – 184 экз.
2. Епифанов В.А. Спортивная медицина. Издательство Гэотр-Медиа, 2006. – 336 с. – 24 экз.
3. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с. – 26 экз.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. – 50 экз.
6. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>, для авторизованных пользователей МПГУ (22.08.2018). – ISBN 978-5-906839-21-3.
7. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> . – <http://biblioclub.ru/> . - Библиогр. в кн. – на рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2011. – 306с.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2006.
3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40818.html>.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384с.
5. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва, Е. О. Рыбакова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 100 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32392507>
6. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2018. – 184 с.

7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.
8. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. - 132 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32754666>
9. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=28854241>
10. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с. – 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40818.html>.
11. Кузьменко Г.А. Развитие личностных качеств, обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г. А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 560 с. – 1 экз.
12. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990. – 289 – 1 экз.
13. Педагогика: учебник для вузов / под ред. Л.П. Крившенко. – М.: Проспект, 2010. – 1 экз.
14. Педагогика: Учебник для бакалавров / Л. П. Крившенко, М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. А. Юзефовичус и др. ; Под ред. Л. П. Крившенко . – 2. изд., перераб. и доп . – Москва: Проспект, 2014 . – 487 с. - Авт. указаны на обороте тит. л. – Электронные версии книг на сайте [www.prospekt.org](http://www.prospekt.org) . – Библиогр. в конце гл. – На рус. яз. - ISBN 978-5-392-14678-9 – 349 экз.
15. Психология физической культуры и спорта : Учеб. для вузов по специальности "Физ. культура и спорт" / А. В. Родионов, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов и др. ; Под ред. А. В. Родионова . – Москва : Academia, 2010 . – 365, 1 с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) . - Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр. в конце гл. – На рус. яз. - ISBN 978-5-7695-6833-6 – 25 экз. Подласый И.П. Педагогика: в 3 –х ч./ И.П. Подласый. – М.: Владос, 2007.- 140 экз.
16. Ушинский К. Д. Избранные труды. В 4 книгах. Книги 1-4 / К.Д. Ушинский. – М: Дрофа, 2005. – по 8 экз.
17. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. : Учебник для вузов по направлению 034300 «Физическая культура» для подготовки магистров по профессиональной образовательной программе «Спорт и система подготовки спортсменов» (по циклу профессиональных дисциплин) / В. Д. Фискалов . – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373> (19.06.2018)

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Официальный сайт ВФСК ГТО
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

23. Microsoft Windows XP/7/8/8,1 (номер лицензий 60153105, 64172352, 61960672, 69843522, 96509450, 69843522, договор 13/2019 от 23.01.2019, договор 137/2019 от 8 апреля 2019)
24. Microsoft Office 2007/2010 (номер лицензий 60956361, 60153105,43882118, 43597266)
25. Антивирус Касперского (ДК 2017.19284 от 09.06.2017, Договор № 2019.6 от "26" июня 2019 г.)
26. Консультант + (договор от 01.01.2021)
27. Microsoft Visio 2010 (номер лицензий №60939306)
28. Poser (номер лицензии 64432 от 15.04.2013)
29. Abby Lingvo (номер лицензии 85171 от 26.12.2012)
30. IBM Lotus Domino and Notes (договор 23.05.2007, договор №2 от 01.02.2021г.)
31. StatSoft Statistica 10 (договор от 10 апреля 2013г.), StatSoft Statistica 13 (договор №39/2019 от 06.02.2019)
32. MATLAB (НОМЕР ЛИЦЕНЗИИ №887210 от 30.04.2014)
33. PTC Mathcad Professional (номер лицензии 457113 от 03.04.2013)
34. Программный комплекс «САМО-тур» (договор от 9.01.2018)
35. АИБС «МегаПро» (№ 24117 от 27.12.2017)
36. Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда Moodle (от 19.02.2018г.)
37. Система тестирования Indigo (от 07.10.2019 №Д-54772/3)
38. Adobe Premiere Pro CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
39. Photoshop CC (договор 61/2019 от 11.02.2019)
40. CorelDRAW Graphics Suite 2018 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
41. Sound Forge Pro 12 (договор 36/2019 от 05.02.2019)
42. SunRav TestOfficePro
43. Антропометрия (договор №1 от 24.01.2019)
44. Аппаратно-программный комплекс «Функциональные асимметрии», Компьютерная программа – Компонентный состав массы тела, Компьютерная программа – Антропометрия (экспресс оценка антропометрии и физического состояния), Компьютерная программа – Велоэргометрия ( оценка физической работоспособности по PWC170), Компьютерная программа – Велоэргометрия (оценка физической работоспособности по PWC субмаксимальное), Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине Медико-биологические проблемы адаптации к мышечным нагрузкам (договор №2 от 29.01.2019)
45. Портал университета "1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения" (договор № 1 от 01.01.2021)
46. Программа Office 365 (модуль Teams) (04.03.2020 г.)

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (при проведении текущей и промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования используются компьютерные классы, оснащенные специализированной мебелью и рабочими станциями с локальной сетью, имеющей доступ в сеть Интернет);
- помещения для самостоятельной работы обучающегося, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень оборудования и технических средств обучения, применяемых при прохождении итоговой аттестации:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа / учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций – комплект учебной мебели (столы, стулья, учебная доска магнитно-маркерная); технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран на штативе) (переносные). *Физкультурно-оздоровительный комплекс* для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

5. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду университета (г.Краснодар ул.Длинная, дом № 181, дом № 183).

6. Занятия проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий на платформе Microsoft Teams, TeamLink.

7. Доступ в физкультурно-спортивные и образовательные организации для проведения обследования, тестирования и педагогического эксперимента.

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной программе, составляет 83,3% преподавателей.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение программы**

##### **Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП профессиональной переподготовки**

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. N 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации данной ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий

#### **3.3 Материально-технические условия реализации программы**

Фактическое ресурсное обеспечение ДПП профессиональной переподготовки соответствует лицензионным требованиям.

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы.

Согласно нормативным документам, успешность освоения ДПП профессиональной переподготовки осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося; промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля).

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
<b><i>Устный опрос (УО)</i></b>		
<i>Собеседование</i>	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
<i>Зачет</i>	Преследует цель оценить работу обучающегося, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.	Перечень вопросов для зачета
<i>Экзамен</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических занятий, а также форма проверки знаний, умений и компетенций обучающихся в соответствии с утвержденной программой.	Перечень вопросов к экзамену / экзаменационные билеты
<b><i>Письменные работы (ПР)</i></b>		
<i>Тест, письменный ответ</i>	Система стандартизированных заданий, позволяющая оптимизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Направлена на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.	Перечень вопросов по темам (разделам) дисциплины / Фонд тестовых заданий
<i>Контрольная работа</i>	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Является более сложной формой проверки	Комплект контрольных заданий по вариантам

<i>Рефераты</i>	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Рекомендуется применять при освоении вариативных (профильных) дисциплин профессионального цикла.	Темы рефератов
<b><i>Контроль с помощью технических средств и информационных систем (ТС)</i></b>		
<i>Обучающие тесты</i>	Предназначены для самоконтроля обучающегося и определения траектории обучения: в зависимости от ответов тестируемого ему будут предъявляться те или иные обучающие элементы.	Фонд тестовых заданий
<i>Аттестующие тесты</i>	Могут использоваться как для проведения текущего контроля успеваемости в течение семестра, так и для проведения промежуточной и рубежной аттестации.	Фонд тестовых заданий
<i>Электронный практикум</i>	Форма проверки усвоения учебного материала практических и лабораторных занятий - один из элементов информационной системы контроля. Включает алгоритм выполнения практических заданий и задач с представлением результатов в электронном виде.	Фонд электронных практических заданий
<i>Электронная лекция</i>	Активный элемент системы дистанционного обучения Moodle позволяет сочетать теоретический материал и практические задания (тесты) в гибкой форме. Электронные лекции могут быть использованы для самостоятельного изучения новой темы, для сценариев или упражнений по моделированию/принятию решений; для различающегося контроля, с разными наборами вопросов.	Перечень тем электронных лекций и практических заданий/вопросов
<b><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС)</i></b>		
<i>Кейс-метод</i>	Предусматривает решение кейс-задачи – проблемного задания, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Имитация реального события, сочетающая в целом адекватное отражение реальной действительности, вероятные материальные и временные затраты.	Задания для решения кейс-задачи
<i>Деловая и/или ролевая игра</i>	Метод, предполагающий создание нескольких команд, которые соревнуются друг с другом в решении той или иной задачи. Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя (под управлением преподавателя) с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре

<i>Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты</i>	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
<i>Разноуровневые задачи и задания</i>	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач и заданий
<b>Контроль практических умений и навыков (ПН)</b>		
<i>Ситуационные задачи / практический зачет</i>	Средство проверки умений по решению профессионально-ориентированных ситуаций или задач; владения навыками организации и проведения различных мероприятий в сфере физической культуры и спорта (образовательных, воспитательных, оздоровительных и др.)	Комплект ситуационных задач
<i>Контрольное тестирование</i>	Средство проверки профессиональных умений и навыков обучающихся по повышению общей и специальной подготовленности.	Перечень контрольных нормативов/тестов

В рамках проведения итоговой аттестации проверяется степень освоения выпускником следующих компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Формы итоговых аттестационных испытаний
		Защита ИАР
ПК-1 - Способен планировать содержание тренировочных занятий, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль тренировочного процесса.	Теория и методика ФК и спорта Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК - 2. Умеет проводить тренировочные занятия с	Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+



<p>занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования</p>		
<p>ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся.</p>	<p>Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности</p> <p>Профессиональный модуль (вариативный модуль)</p>	+
<p>ПК-4 - Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.</p>	<p>Биомеханика</p> <p>Психолого-педагогические основы ФКиС</p> <p>Медико-биологические основы ФКиС</p> <p>Гигиенические основы ФСД, основы спортивной медицины</p> <p>Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС</p> <p>Профессиональный модуль (вариативный модуль)</p>	+
<p>ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.</p>	<p>Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы ФКиС</p> <p>Антидопинговое обеспечение спорта</p>	+
<p>ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.</p>	<p>Психолого-педагогические основы ФКиС</p> <p>Теория и методика ФК и спорта</p> <p>Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности</p> <p>Профессиональный модуль (вариативный модуль)</p>	+
<p>ПК -8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.</p>	<p>Гигиенические основы ФСД, спортивная медицина (в т.ч. первая помощь)</p> <p>Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в</p>	+

	физической подготовке спортсмена Профессиональный модуль (вариативный модуль)	
ПК – 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.	Психолого-педагогические основы ФКиС	+
ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.	Аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности, Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 12. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена	+
ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки	Теория и методика ФК и спорта Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности	Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+
ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта	Биомеханика Теория и методика ФК и спорта Базовые виды спорта (гим-ка, легкая атлетика и др.) Профессиональный модуль (вариативный модуль)	+

## СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Д-р. пед. наук, профессор,  
заведующий кафедрой ТиМ  
спортивных игр

—

В.В. Костюков

Доцент кафедры ТиМ  
спортивных игр,  
канд. пед. наук, доцент

—

Л.А. Дмитренко

Доцент кафедры ТиМ  
гимнастики, канд. пед. наук,  
доцент

—

В.И. Иванасова

Канд. пед. наук, доцент,  
заведующий кафедрой ТиМ  
спортивных единоборств,  
тяжелой атлетики и  
стрелкового спорта

—

А.А. Близнюк