

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра анатомии и биологической антропологии, кафедра биохимии и
биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова, кафедра физиологии, кафедра
спортивной медицины

Рабочая программа дисциплины

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

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол №05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчики:

Тема «Анатомия человека»

Гричанова Т.Г. – к.п.н., доцент, зав. кафедрой анатомии и биологической антропологии
РУС «ГЦОЛИФК»;

Тема «Биохимия человека»

Тамбовцева Р.В. – д.б.н., профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.
Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

Никулина И.А. - ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова
РУС «ГЦОЛИФК»;

Тема «Физиология человека»

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

Захарьева Н.Н. – д.м.н., профессор кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Тема «Спортивная медицина»

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

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; знаний химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы; знаний об основных закономерностях деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, создание целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями; ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей понимание основных анатомических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса;
- выработать навыки проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена;
- сформировать способность планировать содержание тренировочных занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- раскрыть сущность и значение молекулярных процессов, происходящих в клетках и тканях живого организма в различных его состояниях;
- сформировать знания по общей биохимии и биохимии физических упражнений;
- способствовать формированию правильного понимания причин изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физической культурой и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочных занятий с использованием физических упражнений, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека;
- развить навыки использования знаний, полученных в процессе изучения биохимии человека для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, построения тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочного процесса, решения вопросов рационального питания, использования дополнительных факторов повышения эффективности тренировочного процесса.
- обучить слушателей современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках в тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов занимающегося при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях спортом; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки
- изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности в зависимости от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся;
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности;
- ознакомить слушателей с современными методами восстановительного лечения.
- сформировать навыки оказания первой (доврачебной) помощи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки; формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Анатомия человека.

Тема 2. Биохимия человека.

Тема 3. Физиология человека.

Тема 4. Спортивная медицина.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;

- Сенситивные периоды развития физических качеств;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств занимающихся по виду спорта;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Правила допуска занимающихся к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Методики медико-биологического тестирования;
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уметь:

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;
- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
- Использовать морфологические критерии спортивного отбора;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Давать комплексную оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;
- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических обследований, антропометрических измерений);
- Проведения анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях;

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

- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;

- Подготовки заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;

- Подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем

- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

ПК 1.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Анатомия человека;

- Физиология человека;

- Спортивная биохимия;

- Спортивная морфология;

- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин);

- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;

- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);

- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;

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

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;

- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта;

- Осуществлять формирование данных в информационных системах;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности

- Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявления проблем и определения методов их решения;
- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

ПК 1.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;
- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разъяснять прикладные аспекты;
- Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;
- Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;
- Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;

- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;

- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;

- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;

- Проведения анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;

- Контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

- Уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;

- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;

- Организации 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;

- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением; информационных систем.

ПК 2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Спортивная морфология;

- Физиология спорта, ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (групп спортивных дисциплин);

- Спортивная психология;

- Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Методы консультирования;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по оказанию консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.

Уметь:

- Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса отбора в команду территории;
- Комплексно оценивать спортивный потенциал спортсмена и определять основной и резервный составы команды территории;
- Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время спортивной подготовки;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды территории;
- Использовать соответствующие возрастному психофизиологическому развитию спортсменов методики воспитания и формирования патриотизма;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения и воспитательной работы;
- Контроля развития физических качеств спортсменов команды территории, обеспечение роста их интеллектуальной подготовки в области командного взаимодействия, теории и методики вида спорта, включая развитие адаптационных процессов спортсменов в различных тренировочных условиях;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды территории;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды территории;
- Анализа эффективности выступления спортсменов команды территории на спортивных соревнованиях, разработки предложений по профилактике травматизма и повышению эффективности соревновательной деятельности команды территории.

ПК 2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Спортивная медицина;
- Порядок и состав медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки команды субъекта;

– Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Применять критерии оценки подготовленности спортсмена по виду спорта для контроля процесса отбора в команду субъекта;
- Применять методики оценки потенциала спортсмена при определении основного и резервного состава команды субъекта по виду спорта;
- Определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий;
- Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время спортивных мероприятий;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды субъекта;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения;
- Моделирования оптимальной тренировочной нагрузки спортсменов команды субъекта;
- Контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов команды субъекта в процессе тренировки;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды субъекта;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды субъекта.

ПК 2.3 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Анатомия человека;
- Физиология человека;
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к кандидатам на зачисление в резерв команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Подготовки предложений о переводе спортсменов резерва в основной состав команды субъекта по виду спорта.

ПК 3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Физиология человека;
- Анатомия человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Методики разработки тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов высокого класса с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта и факторов отрицательного воздействия окружающей среды, природно-климатических условий на организм человека;
- Периодизация и детерминанты развития организма человека;
- Порядок организации медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Составлять планы тренировочных мероприятий на основе планируемой нагрузки, контрольных заданий на этапах подготовки к соревнованиям, сроков проведения медико-биологических мероприятий и мероприятий по тестированию спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Планировать физическую и физиологическую подготовленность спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом сезонности и природно-климатических условий проведения соревнований с целью повышения адаптационных функций организма;
- Проводить тестирование, измерение показателей физической и физиологической подготовленности спортсменов сборной команды Российской Федерации, определять динамику в условиях изменяющейся интенсивности нагрузок при подготовке к соревнованиям, выбирать показатели оптимального состояния, обеспечивающие наилучший результат;
- Вносить корректировки в индивидуальные программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации по результатам мониторинга показателей их физической и функциональной подготовленности;
- Предупреждать случаи травматизма, формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;

- Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимости применения допинга;

- Разъяснять тренерам и специалистам сборной команды Российской Федерации вопросы целевой общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, методы восстановления и повышения эффективности работы организма спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов в условиях бригадного метода работы тренеров и специалистов сборной команды Российской Федерации с учетом особенностей этапа подготовки к соревнованиям и природно-климатических условий их проведения;

- Развития мотивации к ведению здорового образа жизни без вредных привычек, воспитание волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов сборной команды Российской Федерации;

- Разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитание нетерпимости к допингу.

ПК 3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Знать:

- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;

- Физиология человека;

- Анатомия человека;

- Порядок организации медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;

- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;

- Методы консультирования;

- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Взаимодействия с представителями команд субъектов по виду спорта, тренерами и спортсменами при организации и проведении отбора в сборную команду Российской Федерации.

Общепрофессиональные компетенции

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

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

Знать

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

Уметь

– Планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки;

– Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования.

ОПК 4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

– Сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;

– Факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом.

Уметь:

– Подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Применения методик развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК 12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

– Содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.

Уметь:

– Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов;

– Осуществлять контрольные процедуры;

– Интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности спортсменов.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 36 часов, в том числе: аудиторные занятия – 24 часа (лекции – 8 часов, практические занятия – 16 часов), самостоятельная работа – 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Анатомия человека	10	2	4	4	Опрос. Выполнение практических заданий
2.	Тема 2. Биохимия человека	8	2	4	2	Опрос. Выполнение практических заданий
3.	Тема 3. Физиология человека	10	2	4	4	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	Тема 4. Спортивная медицина	8	2	4	2	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	36	8	16	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Анатомия человека

Лекции

Введение в анатомию человека: предмет, задачи, методы и основные понятия.

Опорно-двигательный аппарат. Остеология. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок. Артрология. Адаптация соединений костей. Топография подвижности в суставах у спортсменов. Миология. Структурно-функциональная характеристика мышечных волокон, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Строение мышцы как органа. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Упражнения, направленные на развитие различных групп мышц. Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Законы рычага и работа мышц. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Спланхнология. Пищеварительная система. Дыхательная система. Жизненная

емкость легких. Мочеполовой аппарат.

Ангиология. Кровеносная система. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности. Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Системы регуляции двигательной деятельности. Неврология. Эндокринная система.

Практические занятия

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Влияние занятий физической культурой и спортом на системы регуляции двигательной деятельности. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 2. Биохимия человека

Лекции

Биохимия как отрасль научной деятельности. Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека. Углеводы. Обмен углеводов. Липиды. Обмен липидов. Белки и нуклеотиды. Обмен белков. Обмен воды и минеральных веществ.

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме человека под влиянием мышечной работы. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. Биохимические механизмы регуляции обмена веществ. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

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

Дистанционные лекции

Ферменты. Витамины. Нуклеиновые кислоты. Гормоны.

Практические занятия

Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. Физиология человека

Лекции

Предмет и основные задачи общей физиологии. Функции центральной нервной системы и роль ее в регуляции физиологических функций. Сенсорные системы. Нервно-мышечная система. Функции системы крови. Функции системы кровообращения. Функции системы дыхания. Функции системы пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции и их гормоны. Физиологические функции систем организма.

Общие механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические основы спортивной

работоспособности в особых условиях внешней среды.

Практические занятия

Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 4. Спортивная медицина

Лекции

Общие основы медицинских знаний. Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом. Спортивная медицина в системе спортивной подготовки. Тестирование спортсменов. Врачебно-педагогический контроль. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь. Основы спортивной фармакологии. Проблемы допинга в спорте. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Основы организации здорового образа жизни.

Практические занятия

Основы доврачебной помощи. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля за спортсменами. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е.Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 341 с. - <https://urait.ru/bcode/566894>
2. Губа, В.П. Спортивная морфология: учеб. для высш. учеб. заведений: / В.П. Губа, В.Н. Чернова. - Москва: Сов. спорт, 2020. - 351 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325413.doc>
3. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 466 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/512232>
4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. – М.: Юрайт, 2023. – 353 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/534212>
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: [с основами динам. и спорт. морфологии]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк [и др.]; М.Ф. Иваницкий. - 16-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 625 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/776825>
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л.В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 159 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304>
7. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. - 348 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279319>
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков. - 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2023. - 621 с.: ил. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=353072&DocQuerID=10948959&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=https://lib.rucont.ru/efd/187910>

б) Дополнительная литература

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: [учеб. пособие] / Т.И. Долматова; Н.Д. Граевская. – М.: Спорт : Человек, 2018. - 712 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/643232>
3. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 2. Основные регуляторы и биологические жидкости человеческого организма. – 118 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695136>
4. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 1. Основные питательные вещества человека. – 142 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135>
5. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М.В. Дроздова; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57840>
6. Карелин, А.О. Гигиена: учебник для вузов / А.О. Карелин, Г.А. Александрова. -

М.: Издательство Юрайт, 2023. - 472 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/518754>

7. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2015. – 185 с.: табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

8. Салова, Ю. П. Физиология человека: практикум / Ю. П. Салова, Т. П. Ефимова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 108 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165>

9. Тамбовцева, Р.В. Основы биохимии: учеб. пособие для дисциплины «Биохимия человека» / Р.В. Тамбовцева; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2017. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/284559.doc>

10. Терминологический словарь по анатомии человека: учеб. пособие по дисциплине «Анатомия человека» / Савостьянова Е.Б. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/254186.doc>

11. Тристан, В.Г. Спортивная антропология и морфология: учеб. пособие / Тристан В.Г., Глухих Ю.Н.; СибГАФК. – Омск, 2000. – 111 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/81359.pdf>

12. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 411 с.: ил. - Авт. указан на обороте тит. л. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671369>

13. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Черемисинов В.Н.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 366 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc>

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

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

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

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

4. Сайт «Медицинская энциклопедия». - <http://medical-enc.ru>

5. Сайт «Спортивная медицина». - URL: <http://sportmedi.ru>

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

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

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

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- измерительная аппаратура для проведения исследований.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

По теме 1

1. Каково строение и функции костной ткани? В чём заключается роль остеона как структурной единицы кости?

2. Каков общий план строения скелета человека и каковы его основные функции? Приведите классификацию костей с конкретными примерами.

3. Опишите строение и функции позвоночника и грудной клетки как частей осевого скелета. В чём состоят особенности позвонков разных отделов позвоночника?

4. Какие возрастные особенности характерны для скелета человека? Как происходит адаптация костей под влиянием физических нагрузок?

5. Какие виды соединений между костями существуют (непрерывные, полупрерывные, прерывные)? Охарактеризуйте строение сустава и перечислите его вспомогательные элементы.

6. Как классифицируются суставы? Объясните связь между формой сустава и возможными движениями вокруг осей. Приведите примеры суставов разных типов в теле человека.

7. В чём заключаются особенности соединений в различных отделах скелета (позвоночник, грудная клетка, конечности)? Как определяется амплитуда движений в суставах?

8. Каково строение мышечной ткани? Опишите механизм сокращения мышц и роль саркомера как функциональной единицы.

9. Каково строение мышцы как органа? Перечислите виды и дайте функциональную классификацию скелетных мышц. Как расположение мышцы связано с её функцией?

10. Какие мышцы туловища участвуют в сгибании и разгибании позвоночного столба? Сформулируйте правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.

11. Назовите функциональные группы мышц верхней и нижней конечностей. В чём заключается топография силы этих мышц и какова их роль в стабилизации сводов стопы?

12. Что такое общий центр тяжести тела (ОЦТ)? Опишите методы его определения и объясните значение ОЦТ в биомеханике движений.

13. Какие виды равновесия тела существуют? Каковы условия сохранения

равновесия? Охарактеризуйте площадь опоры при выполнении физических упражнений.

14. В чём заключаются особенности работы мышечных групп (преодолевающей, уступающей, удерживающей и баллистической)? Что такое направление тяги мышц и понятие равнодействующей силы?

15. Как проявляются законы рычага в двигательном аппарате человека? Приведите примеры рычагов I, II и III рода в теле человека и объясните их роль в выполнении движений.

16. Каков общий план строения пищеварительной системы и каковы её функции? Опишите, как изменяется пища в разных отделах пищеварительной трубки.

17. Каково строение дыхательной системы (воздухоносные пути и газообменная часть)? Объясните механизм газообмена в ацинусе лёгкого.

18. Каков общий план строения сердечно-сосудистой системы и каковы её функции? Охарактеризуйте строение сердца и опишите, как меняется его работа под влиянием физических нагрузок. Кратко расскажите о кругах кровообращения.

19. В чём состоят отличия лимфатической системы от кровеносной? Опишите общий план строения и функции лимфатической системы. Какова роль лимфатической системы в теории и практике массажа?

20. Чем отличаются центральная и периферическая нервная система? Охарактеризуйте строение спинного мозга и рефлекторной дуги. Перечислите основные отделы головного мозга и кратко опишите их функции.

По теме 2

1. Назовите основные химические элементы, соединения и ионы в составе организма человека. Укажите примерное процентное содержание макроэлементов.

2. Что такое обмен веществ? Раскройте сущность процессов ассимиляции и диссимиляции (анаболизма и катаболизма).

3. Как возраст и физическая активность влияют на обмен веществ? Приведите 2–3 примера изменений.

4. В чём заключается взаимосвязь обмена веществ и энергии в организме?

5. Перечислите основные источники энергии для организма и кратко охарактеризуйте каждый (углеводы, жиры, АТФ).

6. Сравните аэробное и анаэробное биологическое окисление: укажите ключевые отличия, условия протекания и энергетический эффект.

7. Что такое АТФ? Опишите её химическое строение и роль в энергетическом обмене. Как накапливается энергия в макроэргических связях АТФ?

8. Какую роль играют ферменты в обмене веществ? Назовите факторы, влияющие на их активность (активаторы и ингибиторы).

9. Что такое витамины? Классифицируйте их, приведите по 2 примера водорастворимых и жирорастворимых витаминов. В чём разница в развитии гиповитаминоза для этих групп?

10. Как нервная и эндокринная системы регулируют обмен веществ? Приведите по одному примеру гормона и нервного влияния.

11. Опишите углеводный обмен: пищеварение, гликолиз, аэробное окисление. Укажите энергетический эффект гликолиза и аэробного окисления углеводов.

12. Каковы особенности обмена липидов? Охарактеризуйте роль желчных кислот, процесс бета-окисления жирных кислот и энергетический эффект этого процесса.

13. Как происходит обмен белков в организме? Опишите пищеварение белков, биосинтез в клетке и превращения аминокислот (переаминирование, дезаминирование). Какова роль цикла мочевины?

14. Каково содержание и распределение воды и минеральных веществ в организме? Охарактеризуйте их биологическую роль и обмен (макро-, микро- и ультрамикроэлементы).

15. Опишите химический состав мышечной ткани: содержание белков, липидов,

углеводов, АТФ и минералов. Как эти компоненты обеспечивают работу мышц?

16. Какие пути ресинтеза АТФ задействованы при мышечной работе? Сравните мощность, ёмкость и эффективность креатинфосфатной реакции, гликолиза и аэробного окисления.

17. Что такое кислородный долг и суперкомпенсация? Опишите биохимические механизмы их образования и роль в адаптации к тренировкам.

18. Каковы биохимические изменения, вызывающие утомление? Разберите роль центральных и периферических факторов в его возникновении. Как проявляется утомление при разных типах мышечной работы?

19. В чём заключаются особенности обменных процессов у детей/подростков и пожилых людей при занятиях физической культурой? Дайте краткое биохимическое обоснование подходов к тренировкам для этих возрастных групп.

20. Какие задачи решаются средствами биохимического контроля в спорте? Назовите 2–3 метода контроля за тренированностью, восстановлением и срочным эффектом нагрузки.

По теме 3

1. В чём заключается сущность физиологии как науки? Как она связана с другими дисциплинами и какое имеет значение для теории и практики физического воспитания?

2. Что такое гомеостаз? Приведите примеры механизмов его поддержания в организме человека.

3. Какую роль играет кровь как внутренняя среда организма? Кратко охарактеризуйте её основные функции.

4. Каков состав крови? Опишите роль форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов) в жизнедеятельности человека.

5. Из каких компонентов состоит плазма крови и каково её значение для организма?

6. Как изменяется объём циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и уровня тренированности? В чём особенности динамики ОЦК при мышечной работе?

7. Чем структурно и функционально сердечная мышца отличается от скелетной мускулатуры?

8. Что показывает электрокардиограмма (ЭКГ)? Опишите основные элементы её структуры и их физиологическое значение.

9. Что такое систолический и минутный объём крови? Как эти показатели меняются в покое и при физической нагрузке?

10. Какие факторы обеспечивают движение крови по сосудам? Кратко перечислите и охарактеризуйте основные из них.

11. Какие изменения происходят в работе сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки?

12. Какова роль дыхания в кислород-транспортной системе организма? Как меняется потребление кислорода в покое и при мышечной работе?

13. Как физическая активность влияет на процессы пищеварения?

14. В чём сущность обмена веществ и энергии? Объясните значение этих процессов для жизнедеятельности организма.

15. Почему питательные вещества особенно важны для организма во время мышечной работы? Приведите примеры макронутриентов и их роли при нагрузке.

16. Каковы функции выделительных органов? Как регулируется их работа в условиях физической активности?

17. Перечислите основные этапы превращения энергии в организме. Кратко опишите каждый этап.

18. Как меняется расход энергии в покое и при разных видах спортивной

деятельности? Сравните энергозатраты при аэробных и силовых нагрузках.

19. Как работают механизмы терморегуляции в покое и во время мышечной деятельности?

20. Какие механизмы обеспечивают регуляцию функций организма при адаптации к физическим нагрузкам? Кратко раскройте роль нервной и эндокринной систем в этом процессе.

По теме 4

1. Каково определение понятия «здоровье» согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)? В чём состоит суть комплексного подхода к пониманию здоровья?

2. Какие три основных компонента включает в себя понятие здоровья?

3. Какие ключевые факторы определяют здоровье человека?

4. В чём заключаются различия между понятиями «норма» и «патология» в медицине?

5. Какие критерии применяются для оценки индивидуального здоровья?

6. Каков порядок действий при оказании доврачебной помощи?

7. Как правильно оказать первую помощь человеку без сознания, у которого произошла остановка дыхания и кровообращения?

8. Как оказать первую помощь при разных видах кровотечений (капиллярном, венозном, артериальном)?

9. Какие подручные средства могут потребоваться для остановки кровотечения (если они нужны)?

10. Каковы правила оказания первой помощи при двух из следующих состояний (на выбор): ожоги (термические, химические), обморожения, отравления (пищевые, химическими веществами)?

11. Каковы основные цели и задачи спортивной медицины?

12. Какие законодательные акты регулируют медицинское обеспечение массового спорта и спорта высших достижений в России?

13. Какие медицинские противопоказания существуют для занятий физической культурой и спортом?

14. В чём разница между абсолютными и относительными противопоказаниями для занятий спортом?

15. Какие факторы риска возникновения заболеваний наиболее характерны для спортсменов?

16. Какую роль играют физическое и психоэмоциональное перенапряжение в развитии заболеваний у спортсменов?

17. Что такое очаги хронической инфекции в спорте?

18. Как меняется состояние иммунной системы у спортсменов в разные фазы тренировочного цикла?

19. Какие меры профилактики заболеваний рекомендуются для спортсменов?

20. Какие проблемы возникают у спортсменов при адаптации к изменению климатических условий и часовых поясов?

21. Что подразумевается под понятием «перетренированность»?

22. Какие методы предупреждения и лечения перетренированности существуют?

23. Каковы основные характеристики спортивного травматизма?

24. Какие меры профилактики помогают снизить риск основных травматических повреждений у спортсменов?

25. Какие физические методы восстановительного лечения применяются у спортсменов?

26. Какую роль играет аппаратная физиотерапия в реабилитации спортсменов после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата?

27. Что изучает фармакология как наука?
28. Какие фармакологические средства могут повышать физическую работоспособность спортсмена?
29. Каким образом нарушение режима дня может ограничивать работоспособность человека, занимающегося спортом?
30. Как несбалансированное питание (включая гипер- и гиповитаминоз) влияет на физическую работоспособность?
31. Каковы возможные негативные последствия бесконтрольного приёма БАДов и спортивного питания?
32. В каких случаях и с какой целью осуществляется медикаментозное обеспечение спортивной деятельности?
33. Что понимается под термином «допинг» в современном спорте?
34. Приведите классификацию запрещённых в спорте препаратов. Назовите по 2 примера субстанций из следующих категорий: запрещённые постоянно; запрещённые только в соревновательный период.
35. В чём состоят особенности терапевтического использования запрещённых в спорте субстанций и методов?
36. Какова цель врачебно-педагогического контроля в спорте?
37. Какие методы и способы используются для контроля состояния здоровья спортсменов?
38. Что подразумевается под понятиями «функциональная готовность» и «физическая работоспособность» спортсмена?
39. Что такое «спортивное сердце»?
40. Какие виды врачебных обследований спортсменов существуют?

Примерный перечень практических заданий

Практическое задание 1

Выберите три базовых силовых упражнения из списка:

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги лёжа;
- становая тяга;
- отжимания на брусьях;
- подтягивания широким хватом.

Для каждого упражнения проведите анатомический анализ:

- перечислите основные суставы, участвующие в движении (например, тазобедренный, коленный, голеностопный - для приседаний);
- укажите тип сустава и доступные движения в нём (сгибание/разгибание, отведение/приведение, вращение и т.д.);
- определите основные группы мышц, выполняющие движение (агонисты), а также антагонисты и синергисты;
- для каждой мышцы укажите точки прикрепления (начало и прикрепление) и объясните, как это влияет на траекторию движения.

Практическое задание 2

Изучите рацион спортсмена - бегуна на средние дистанции весом 70 кг. Меню составлено на один тренировочный день (тренировка проходит вечером):

Завтрак: овсяная каша на молоке (200 г), 1 банан, чай с 2 ложками сахара.

Перекус: йогурт нежирный (150 г), яблоко.

Обед: гречневая каша (150 г), отварная куриная грудка (100 г), салат из огурцов и помидоров (100 г) с оливковым маслом (5 г).

Полдник: творог 5 % (100 г), мёд (1 ч.л.), груша.

Ужин: отварная рыба (150 г), картофельное пюре (150 г), тушёная капуста (100 г).

Перед сном: кефир нежирный (200 мл).

Оцените рацион с точки зрения биохимических потребностей спортсмена. Кратко ответьте на следующие вопросы:

Достаточно ли в этом меню углеводов для восполнения запасов гликогена при тренировках на средние дистанции? Как их дефицит или избыток повлияет на спортивные результаты?

Соответствует ли количество белка потребностям восстановления мышц? Объясните, какие биохимические процессы (например, синтез белков и ферментов) зависят от достаточного потребления белка.

Сбалансировано ли содержание жиров? Какую роль они играют в энергетическом обмене при интервальных нагрузках?

Правильно ли распределены приёмы пищи относительно вечерней тренировки? Нужно ли что-то изменить в расписании еды? Почему?

Предложите корректировки рациона: замените или добавьте продукты либо измените время приёма пищи, чтобы меню лучше соответствовало потребностям спортсмена. Для каждого изменения кратко объясните биохимическое обоснование. Например: «Заменить картофельное пюре на гречку. Обоснование: Гречка содержит сложные углеводы - они обеспечивают длительное высвобождение глюкозы и помогают поддерживать уровень гликогена».

Практическое задание 3

Изучите данные биохимического анализа крови трёх гипотетических спортсменов (А, Б, В), полученные после стандартной тренировочной сессии (интервальный бег 10 × 400 м с отдыхом 1 мин). Анализы взяты через 24 часа после нагрузки.

Показатели: лактат (норма в покое: 0,5–2,2 ммоль/л); креатинкиназа (КК) (норма: до 170 Ед/л для женщин, до 195 Ед/л для мужчин); мочевины (норма: 2,5–8,3 ммоль/л); глюкоза (норма: 3,89–6,38 ммоль/л).

Результаты:

Спортсмен А: лактат - 2,0 ммоль/л, КК - 150 Ед/л, мочевины - 6,0 ммоль/л, глюкоза - 4,8 ммоль/л.

Спортсмен Б: лактат - 4,5 ммоль/л, КК - 320 Ед/л, мочевины - 9,5 ммоль/л, глюкоза - 3,5 ммоль/л.

Спортсмен В: лактат - 8,0 ммоль/л, КК - 650 Ед/л, мочевины - 12,0 ммоль/л, глюкоза - 3,0 ммоль/л.

Проанализируйте показатели каждого спортсмена: сравните результаты с нормой; выделите показатели, выходящие за пределы референсных значений; предположите возможные причины отклонений (например, недостаточное восстановление, перетренированность, обезвоживание и т. д.).

Практическое задание 4

Создайте информационную памятку «Первая помощь на тренировке: быстрые действия» для размещения в спортзале. Требования: формат А4, 1 страница; визуальные элементы: иконки или простые схемы (СЛР, наложение жгута, охлаждение при тепловом ударе); текст: короткие тезисы (не более 20 слов на пункт); обязательные разделы: «При потере сознания»; «При кровотечении»; «При тепловом ударе»; «Вызов скорой: что сказать».

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля

успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Строение и функции костной ткани. Роль остеона как структурной единицы кости.
2. Общий план строения скелета человека и его основные функции. Классификация костей с примерами.
3. Осевой скелет: строение и функции позвоночника и грудной клетки. Особенности позвонков разных отделов.
4. Возрастные особенности скелета и адаптация костей под влиянием физических нагрузок.
5. Виды соединений между костями (непрерывные, полупрерывные, прерывные). Строение сустава и его вспомогательные элементы.
6. Классификация суставов и связь формы сустава с возможными движениями вокруг осей. Примеры суставов разных типов в теле человека.
7. Особенности соединений в различных отделах скелета: позвоночник, грудная клетка, конечности. Амплитуда движений в суставах.
8. Строение мышечной ткани и механизм сокращения мышц. Саркомер как функциональная единица.
9. Строение мышцы как органа. Виды и функциональная классификация скелетных мышц. Связь расположения мышцы с её функцией.
10. Мышцы туловища: сгибатели и разгибатели позвоночного столба. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
11. Функциональные группы мышц конечностей: верхней и нижней. Топография силы и роль мышц в стабилизации сводов стопы.
12. Общий центр тяжести тела (ОЦТ): понятие, методы определения и значение в биомеханике движений.
13. Виды равновесия тела и условия его сохранения. Характеристика площади опоры при выполнении физических упражнений.
14. Работа мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая. Направление тяги мышц и понятие равнодействующей силы.
15. Законы рычага в двигательном аппарате человека. Примеры рычагов I, II и III рода в теле человека и их роль в выполнении движений.
16. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Изменение пищи в отделах пищеварительной трубки.
17. Строение дыхательной системы: воздухоносные пути и газообменная часть. Механизм газообмена в ацинусе лёгкого.
18. Общий план строения сердечно-сосудистой системы и её функции. Строение сердца и изменение его работы под влиянием физических нагрузок. Круги кровообращения.
19. Лимфатическая система: отличия от кровеносной, общий план строения и функции. Роль лимфатической системы в теории и практике массажа.
20. Центральная и периферическая нервная система. Строение спинного мозга и рефлекторной дуги. Основные отделы головного мозга и их функции.
21. Химический состав организма человека: макро-, микро- и ультрамикроэлементы, их процентное содержание и биологическая роль.
22. Обмен веществ как условие жизни: ассимиляция и диссимиляция, пластический и энергетический обмен, связь с физиологическими функциями.
23. Адаптационные изменения обмена веществ: влияние возраста, питания и функциональной активности (в т.ч. физической нагрузки) на метаболические процессы.
24. Ферменты в обмене веществ: строение, свойства, механизм действия и регуляция активности.

25. Витамины: классификация, влияние на обменные процессы и образование ферментов; понятия гипо-, авитаминоза и гипервитаминоза; особенности потребности при занятиях спортом.

26. Гормоны и их роль в регуляции обмена веществ: механизмы воздействия на метаболические процессы.

27. Источники энергии в организме; биологическое окисление (аэробное и анаэробное) как основной путь освобождения энергии.

28. Аэробное окисление: дыхательная цепь, перенос электронов, роль ферментов и кислорода; энергетический эффект процесса.

29. АТФ: химическое строение, содержание и роль в энергетическом обмене организма человека.

30. Углеводы в питании: пищеварение, ферменты, конечные продукты и их использование; биосинтез и расщепление гликогена в печени.

31. Гликолиз: последовательность реакций, ресинтез АТФ, энергетический эффект; роль в обеспечении мышечной работы.

32. Аэробная стадия углеводного обмена: окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, цикл трикарбоновых кислот, связь с ресинтезом АТФ и энергетический эффект.

33. Липиды: пищеварение и всасывание (роль желчных кислот), мобилизация жиров, β -окисление жирных кислот, энергетический эффект окисления глицерина и жирных кислот.

34. Кетонные тела: механизмы образования, превращения и роль в энергетическом обмене при мышечной деятельности.

35. Белки: пищеварение (ферменты, условия действия), конечные продукты и пути их использования; синтез белков в клетке (этапы, роль нуклеиновых кислот).

36. Взаимосвязь обмена углеводов, белков и липидов: общие промежуточные продукты, роль ацетилкофермента А; биохимическое обоснование полноценности питания при физической нагрузке.

37. Вода и минеральные вещества в организме: содержание, распределение, роль и обмен; факторы, влияющие на водно-минеральный баланс при занятиях спортом.

38. Химический состав и строение мышечной ткани: белки, липиды, энергетические субстраты, вода и минералы; молекулярное строение миофибрилл и механизм мышечного сокращения.

39. Ресинтез АТФ при мышечной работе: креатинфосфатная реакция, гликолиз и аэробное окисление; сравнение мощности, ёмкости и эффективности этих путей; кислородный долг и суперкомпенсация как механизмы адаптации.

40. Биохимические основы утомления и выносливости: центральные и периферические факторы утомления, компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный), закономерности адаптации к систематической тренировке и методы биохимического контроля в спорте.

41. Предмет и основные задачи общей физиологии.

42. Основные свойства клеточной мембраны; механизмы пассивного и активного переноса веществ через неё.

43. Потенциал действия (нервный импульс): механизм возникновения и проведения по нервному волокну.

44. Функции центральной нервной системы (ЦНС); рефлекторный механизм её деятельности, роль нейронов и синапсов.

45. Составные части рефлекторной дуги; примеры элементарных двигательных рефлексов у человека (в т. ч. сухожильных).

46. Торможение в ЦНС: виды и значение в регуляции физиологических функций.

47. Роль вегетативной нервной системы (ВНС) в поддержании гомеостаза; строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

48. Строение сенсорных систем; проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
49. Нервно-мышечный синапс: процесс передачи возбуждения от нервного волокна к мышечному.
50. Двигательная единица (ДЕ): классификация и функциональные особенности (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость), их влияние на разные виды мышечной деятельности.
51. Функциональные различия медленных и быстрых мышечных волокон; влияние мышечной композиции на проявление силы, скорости и выносливости.
52. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна: теория скольжения, роль ионов кальция и саркоплазматического ретикулума.
53. Основные функции крови, её состав и объём; роль гематокрита; изменения кислотно-щелочного состояния крови при мышечной работе.
54. Роль эритроцитов и лейкоцитов в организме; понятия истинного и ложного эритроцитоза, миогенного лейкоцитоза.
55. Изменения работы сердца при физической нагрузке: минутный объём кровообращения, систолический (ударный) объём крови, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при работе разной мощности.
56. Артериальное давление (АД): факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление; изменения АД при разных видах мышечной работы.
57. Этапы газообмена в организме; лёгочная вентиляция и обмен газов в лёгких; факторы, влияющие на минутный объём дыхания в покое и при нагрузке.
58. Максимальное потребление кислорода (МПК): абсолютное и относительное МПК, факторы, его определяющие и лимитирующие.
59. Участие гормонов в адаптации организма к мышечной деятельности: примеры (адреналин, кортикостероиды и др.) и их роль в срочной и долговременной адаптации.
60. Утомление: центральные и периферические механизмы развития при упражнениях разной мощности; восстановление физиологических функций после работы и явление суперкомпенсации.
61. Дайте определение понятия «здоровье» согласно формулировке ВОЗ. В чём суть комплексного подхода к пониманию здоровья?
62. Опишите порядок действий при оказании доврачебной помощи.
63. Как правильно оказать первую помощь человеку без сознания при остановке дыхания и кровообращения?
64. Расскажите, как оказать первую помощь при капиллярном, венозном и артериальном кровотечениях.
65. Каковы основные цели и задачи спортивной медицины?
66. Перечислите медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.
67. В чём разница между абсолютными и относительными противопоказаниями для занятий спортом?
68. Приведите пример, как подход к решению экспертных вопросов зависит от спортивной специализации (на примере лёгкой атлетики и тяжёлой атлетики).
69. Какие факторы риска возникновения заболеваний наиболее характерны для спортсменов?
70. Какую роль играют физическое и психоэмоциональное перенапряжение в развитии заболеваний у спортсменов?
71. Что такое очаги хронической инфекции в спорте? Приведите 2–3 примера.
72. Как меняется состояние иммунной системы у спортсменов в разные фазы тренировочного цикла?
73. Какие меры профилактики заболеваний рекомендуются для спортсменов?
74. Какие проблемы возникают у спортсменов при адаптации к изменению

климатических условий и часовых поясов?

75. Дайте определение понятию «перетренированность».

76. В чём разница между острым и хроническим перенапряжением у спортсменов?

Кратко опишите симптоматику каждого.

77. Перечислите методы предупреждения и лечения перетренированности.

78. Каковы основные характеристики спортивного травматизма?

79. Назовите наиболее частые причины и механизмы, приводящие к спортивным повреждениям.

80. Какие меры профилактики помогают снизить риск основных травматических повреждений у спортсменов?

81. Перечислите физические методы восстановительного лечения, применяемые у спортсменов.

82. Какую роль играет аппаратная физиотерапия в реабилитации спортсменов после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата?

83. Какие методы коррекции утомления используются в спортивной практике?

84. Что изучает фармакология как наука?

85. Дайте определения понятий «фармакокинетика» и «фармакодинамика». Кратко раскройте суть каждого.

86. Назовите и кратко охарактеризуйте основные этапы фармакокинетики.

87. По каким принципам осуществляется классификация фармакологических средств?

88. Какие фармакологические средства могут повышать физическую работоспособность спортсмена? Приведите 3–4 примера.

89. Каким образом нарушение режима дня может ограничивать работоспособность человека, занимающегося спортом?

90. Как несбалансированное питание (включая гипер- и гиповитаминоз) влияет на физическую работоспособность?

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

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

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

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки

«зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики, кафедра психологии, философии и социологии

Рабочая программа дисциплины

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол № 05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчики:

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

Неверкович С.Д. – д.п.н., профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»;

Сопов В.Ф. – к.п.н., доцент, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Исмаилов А.И. - к.п.н., профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование педагогической компетентности слушателей для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности в качестве тренера по виду спорта, а также подготовка слушателей к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у занимающихся в процессе спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности личности, содействие развитию рефлексивного мышления;
- приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- ознакомление с инновационными подходами к обучению и воспитанию в области физической культуры и спорта;
- формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование целостного представления слушателя о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, развитие культуры умственного труда, самообразования; формирование педагогической компетентности для выполнения профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя; формирование навыков эффективного принятия решений с опорой на знание психологической природы человека и общества.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений.

Тема 2. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высокой квалификации.

Тема 3. Основы конфликтологии.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Дисциплина завершается *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки психических особенностей занимающихся по виду спорта;
- Психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Методики психологического тестирования;
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации.

Уметь:

- Производить анализ данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, психологических обследований;
- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Давать оценку психологической подготовленности занимающихся;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения психологических обследований).

ПК 2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Знать:

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Спортивная психология;
- Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Методы консультирования;
- Правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные.

Уметь:

- Использовать соответствующие возрастному психофизиологическому развитию спортсменов методики воспитания и формирования патриотизма.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования воспитательной работы;
- Проведения мероприятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте.

Общепрофессиональные компетенции

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

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

Знать

- Психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;
- Специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Уметь

- Планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования;
- Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

ОПК 4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- Средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Уметь:

- Подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методик психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК 12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

- Содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; психологической, интеллектуальной подготовленности спортсменов; психического состояния спортсменов.

Уметь:

- Подбирать методики измерения и оценки психического состояния спортсменов;
- Осуществлять контрольные процедуры;
- Интерпретировать результаты контроля психического состояния спортсменов.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки психического состояния спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 26 часов, в том числе: аудиторные занятия – 16 часов (лекции – 8 часов, практические занятия – 8 часов), самостоятельная работа – 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений.	10	4	2	4	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
2.	Тема 2. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высокой квалификации.	10	2	4	4	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Основы конфликтологии.	6	2	2	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	26	8	8	10	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Основы педагогической деятельности в спорте высших достижений

Лекции

Ключевые аспекты, цели и функциональные направления педагогики физической культуры и спорта в контексте спорта высших достижений. Возрастная динамика развития личности и её учёт в педагогической практике в сфере физической культуры и спорта. Специфика обучающих процессов в педагогике физической культуры и спорта на уровне высших спортивных достижений. Роль занятий физической культурой и спортом в становлении личности спортсмена высокого класса. Механизмы и закономерности формирования сплочённого спортивного коллектива. Сборная команда по конкретному виду спорта: характерные черты и особенности как единого спортивного коллектива. Компоненты и наполнение педагогической работы в области физической культуры и спорта применительно к элите спортивного мастерства. Педагогическая поддержка процессов саморазвития и реализации потенциала спортсменов в сфере физической культуры и спорта. Построение эффективных и уместных с точки зрения коммуникации отношений между начинающими атлетами и опытными спортсменами в рамках спортивных коллективов. Феномен лидерства в среде спортсменов и его значение для результативности команды. Стратегии взаимодействия тренера с неформальными и формальными лидерами в спортивных группах и сборных. Воспитательный потенциал командных игровых видов спорта и его реализация в подготовке спортсменов. Отличительные черты и ключевые

приёмы педагогического управления спортивной группой. Сравнительная результативность различных стилей руководства в работе со спортивной группой. Современные и нестандартные подходы к обучению в педагогике физической культуры и спорта. Прогрессивные педагогические решения и новаторские практики в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Практические занятия

Интерпретация терминов: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция. Организация воспитательной работы со спортсменами высокой квалификации. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 2. Психологические подходы к тренировочному процессу спортсменов высокой квалификации.

Лекции

Предмет, задачи и основные функции психологии. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические основы спортивной дидактики. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена. Психологические особенности личности тренера. Психологические основы общения в спорте. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям в спорте высших достижений. Психорегуляция и психогигиена в спорте. Основы психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в сфере спорта высших достижений.

Социально-психологическая характеристика спортивных команд. Характеристика спортивного коллектива (спортивной команды) и его основные функции. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач тренировочного и соревновательного процесса в командных игровых видах спорта. Психологические особенности взаимодействия в спортивной команде. Формирование правильных взаимоотношений «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен», «спортсмен-команда». Проблема социальной и спортивной адаптации в команде. Психология управления спортивным коллективом. Социометрия как метод формирования оптимального психологического климата в коллективе.

Практические занятия

Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. Профессиональная дезадаптация, деформация, деструкция, их причины и проявления. Особенности и механизмы развития мотивации физкультурной и спортивной деятельности. Психологические аспекты подготовки к соревновательной деятельности. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. Основы конфликтологии.

Лекции

Философско-социологические теории конфликта. Феноменологии конфликта. Возникновение конфликтов в спорте и выбор стратегии их регулирования. Технологии разрешения конфликтов в спортивной деятельности. Обучение эффективному поведению в конфликтных ситуациях между субъектами в спорте. Методы исследования конфликта в спорте.

Практические занятия

Технология предупреждения и разрешения конфликтов в спорте. Практические аспекты поведения в конфликтной ситуации и их особенности в сфере спорта высших достижений. Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- проектные технологии;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. Образование», профиль «Физ. культура» / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Academia, 2016. - 319 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269793&DocQuerID=10949624&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=8767033>
2. Тютюков, В.Г. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Тютюков. – М.: Советский спорт, 2020. - 529 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713611>
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией И.В. Ермайшвили. – М.: Юрайт, 2025. - 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/56427>

б) Дополнительная литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2019. - 351 с.: ил. – URL.: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>

2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

4. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3 книгах / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с.: табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

5. Психология / Н.Е. Есманская. - Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. - 81 с. - 81 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

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

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

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

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

6. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- психодиагностические методики (бланковые, компьютерные, аппаратурные);

- методические видеоматериалы, содержащие психологические ситуации, психологические задачи и т.д.;

- наглядные пособия.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 44.03.01 «Педагогическое образование» / 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе психолого-педагогической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

По теме 1

1. В чём состоят ключевые аспекты педагогики физической культуры и спорта применительно к спорту высших достижений?
2. Какие цели ставит перед собой педагогика физической культуры и спорта на уровне элитных спортсменов?
3. Перечислите и охарактеризуйте основные функциональные направления педагогики физической культуры и спорта в подготовке спортсменов высокого класса.
4. Как соотносятся образовательные, воспитательные и тренировочные задачи в педагогике спорта высших достижений?
5. Какие специфические требования предъявляет спорт высших достижений к педагогическим подходам в физической культуре?
6. Как возрастная динамика развития личности влияет на выбор педагогических методов в спорте?
7. Какие возрастные этапы наиболее значимы для становления спортсмена высокого класса?
8. В чём заключается специфика учёта возрастных особенностей при планировании тренировочного процесса?
9. Как меняются мотивационные установки спортсмена на разных этапах возрастного развития?
10. Какие риски связаны с игнорированием возрастной динамики в педагогической практике спорта?
11. В чём состоит специфика обучающих процессов при подготовке спортсменов элитного уровня?
12. Какие методы обучения наиболее эффективны для спортсменов высших достижений?
13. Как в педагогике спорта сочетаются техническая подготовка и развитие тактического мышления?
14. Какова роль моделирования соревновательных ситуаций в обучении элитных спортсменов?
15. Как обеспечивается перенос тренировочных навыков в условия реальных соревнований?
16. Каким образом занятия спортом способствуют формированию личностных качеств спортсмена?
17. Какие черты характера особенно важны для спортсмена высокого класса и как они развиваются в процессе занятий?
18. Как физическая культура влияет на ценностные ориентации личности спортсмена?
19. В чём проявляется взаимосвязь между спортивной подготовкой и развитием волевых качеств?
20. Как спорт помогает формировать у спортсмена навыки саморегуляции и стрессоустойчивости?
21. Какие механизмы лежат в основе формирования сплочённости в спортивном коллективе?
22. Назовите ключевые закономерности, определяющие развитие командного духа в спорте.
23. Какую роль играют общие цели в формировании сплочённой спортивной группы?

24. Как влияют традиции и ритуалы на сплочённость команды?
25. Какие факторы могут препятствовать формированию сплочённого коллектива в спорте?
26. Какие характерные черты отличают сборную команду по виду спорта от других спортивных групп?
27. В чём состоят особенности взаимодействия спортсменов в сборной команде?
28. Как формируется командная идентичность в сборной?
29. Какие вызовы стоят перед тренерским штабом при работе со сборной командой?
30. Как в сборной команде решаются вопросы конкуренции между спортсменами?
31. Из каких компонентов складывается педагогическая работа с элитой спортивного мастерства?
32. Каково соотношение тренировочной, воспитательной и образовательной составляющих в работе с элитными спортсменами?
33. Какие психолого-педагогические технологии используются при работе с спортсменами высшего уровня?
34. Как организуется индивидуальная педагогическая поддержка элитных спортсменов?
35. В чём состоит специфика педагогического сопровождения спортсмена в период пиковых нагрузок?
36. Какие формы педагогической поддержки способствуют саморазвитию спортсмена?
37. Как тренер может помочь спортсмену в осознании и реализации его потенциала?
38. Какие педагогические приёмы стимулируют у спортсмена стремление к самосовершенствованию?
39. Как выстраивается система обратной связи для поддержки процессов саморазвития спортсмена?
40. В чём заключается роль рефлексии в педагогической поддержке реализации потенциала спортсмена высокой квалификации?

По теме 2

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
3. Задачи психологии спорта.
4. Психологические особенности мыслительной деятельности при занятиях спортом.
5. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
6. Авторитет тренера.
7. Стили деятельности тренера.
8. Психологическая систематика видов спорта.
9. Психологическая характеристика физических качеств.
10. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
11. Стадии формирования двигательных навыков.
12. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями.
13. Реакция в спорте.
14. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
15. Общие признаки перенапряжения.
16. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
17. Предсоревновательные психические состояния.

18. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
19. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
20. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
21. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
22. Тактическое мышление спортсмена.
23. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
24. Антиципация в спорте.
25. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
26. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
27. Аспекты формирования личности спортсмена.
28. Методы изучения личности спортсмена.
29. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
30. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
31. Особенности «тренера-творца».
32. Психологическая характеристика спортивных групп.
33. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
34. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
35. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
36. Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.
37. Мотивы спортивной деятельности.
38. Диагностика в спорте.
39. Отбор в спортивной практике.
40. Психологические особенности тренировки.
41. Психологические особенности соревнования.
42. Общая психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации к соревнованиям.
43. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
44. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
45. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
46. Методы психогигиены в спорте и их значение.

По теме 3

1. Объект и предмет конфликтологии.
2. Функции социальных конфликтов.
3. Принципы исследования конфликтов. Соотношение эмпирического и теоретического исследования конфликта.
4. Общетеоретические основы конфликтов. Конфликт как система.
5. Классификация конфликтов.
6. Причины конфликтов.
7. Динамика конфликтов.
8. Логико-методологическая основа классификации конфликтов.
9. Теоретические источники формирования спортивной конфликтологии.
10. Исследование конфликтов за рубежом и в России.
11. Область научного знания в спортивной конфликтологии.
12. Структура и содержание общей теории конфликтов в спорте.
13. Категориальный аппарат конфликтов в спорте.
14. Содержательный анализ категорий спортивной конфликтологии.
15. Формально логический анализ категорий конфликтов в спорте.

16. Системный анализ конфликтов в спорте.
17. Структурно-функциональный анализ конфликтов в спорте.
18. Функциональный анализ конфликтов в спорте.
19. Общий тип конфликтов в спорте.
20. Специфические типы конфликтов в спорте.
21. Конкретные типы конфликтов в спорте
22. Стресс и предупреждение конфликтов в спорте.
23. Условия и факторы разрешения конфликтов.
24. Технология предупреждения и разрешения конфликтов в спорте.
25. Переговоры как способ разрешения конфликтов.
26. Практические аспекты поведения в конфликтной ситуации и их особенности в сфере спорта.
27. Методология исследования конфликтов в спорте.
28. Программа изучения конфликтного взаимодействия.
29. Качественные методы исследования конфликтов в спорте.
30. Математическое моделирование конфликтов

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По теме 1

Практическое задание 1.1.

Дайте интерпретацию и разведите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.

Практическое задание 1.2.

Составьте план воспитательной работы со спортсменами сборной команды территории (по виду спорта).

По теме 2

Практическое задание 2.1

Составьте план годовичного цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана необходимо учитывать следующие положения:

1. в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
2. следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
3. средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);
4. комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл;
5. в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;
6. обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

По теме 3

Практическое задание 3.1

Выберите одну из предложенных ситуаций или вспомните реальный конфликт, который возникал в спортивной команде (своей или известной вам):

Ситуация 1. Два игрока основного состава соперничают за позицию капитана команды. На тренировках они открыто критикуют действия друг друга, что снижает командный дух.

Ситуация 2. Новичок команды систематически нарушает режим (опаздывает на тренировки, не выполняет указания тренера). Остальные члены команды выражают недовольство, но напрямую с ним не общаются.

Ситуация 3. Часть игроков считает, что тренер принимает необъективные решения при выборе состава на матч. Нарастает напряжение, игроки делятся на «своих» и «чужих».

Ситуация 4. Во время матча один из игроков грубо высказался в адрес партнёра из-за допущенной ошибки. Конфликт продолжается в раздевалке, команда теряет сплочённость.

Определите тип конфликта (межличностный, групповой, вертикальный – «спортсмен–тренер»). Выпишите основные причины возникновения конфликта. Опишите возможные последствия для команды (краткосрочные и долгосрочные). Предложите способы оперативного урегулирования ситуации – что можно сделать сразу после возникновения конфликта? Кратко обоснуйте выбор.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня

усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Ключевые аспекты педагогики физической культуры и спорта в контексте спорта высших достижений
2. Цели педагогики физической культуры и спорта в сфере спорта высших достижений.
3. Функциональные направления педагогики физической культуры и спорта: образовательная, воспитательная, развивающая и коррекционная работа с атлетами на этапе высших спортивных достижений.
4. Возрастная динамика развития личности
5. Учёт возрастной динамики развития личности в педагогической практике в области физической культуры и спорта.
6. Специфика обучающих процессов в педагогике физической культуры и спорта на уровне высших спортивных достижений.
7. Сочетание технической, тактической, физической и ментальной подготовки в рамках единой педагогической стратегии в обучающих процессах сферы спорта высших достижений.
8. Качества, формируемые у спортсмена высокой квалификации занятиями физической культурой и спортом.
9. Факторы становления личности спортсмена высокого класса.
10. Механизмы формирования сплочённого спортивного коллектива в спорте высших достижений.
11. Закономерности формирования сплочённого спортивного коллектива.
12. Сборная команда по избранному виду спорта как единый спортивный коллектив.
13. Характерные черты сборной команды как единого спортивного коллектива.
14. Компоненты педагогической работы в спорте высших достижений.

15. Интеграция научных знаний, передового опыта и инновационных технологий в процесс подготовки спортсменов высокой квалификации.
16. Педагогическая поддержка процессов саморазвития спортсменов.
17. Условия реализации потенциала спортсменов высокой квалификации.
18. Факторы построения эффективных коммуникативных отношений между начинающими атлетами и опытными спортсменами.
19. Феномен лидерства в среде спортсменов.
20. Значение лидерства для результативности команды.
21. Стратегии взаимодействия тренера с неформальными и формальными лидерами в спортивных группах.
22. Воспитательный потенциал командных игровых видов спорта: формирование у спортсменов навыков сотрудничества, взаимопомощи, ответственности за общий результат, уважения к сопернику.
23. Отличительные черты педагогического управления спортивной группой в спорте высших достижений.
24. Предмет, задачи и педагогический характер психологии физической культуры.
25. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания и её задачи.
26. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
27. Значение занятий физическими упражнениями для психического развития и благополучия.
28. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и роль учителя в их реализации.
29. Способности, умения и авторитет учителя физической культуры; стили его деятельности и индивидуальный стиль педагогической работы.
30. Методы изучения личности спортсмена (включая карту личности спортсмена).
31. Роль внимания, двигательной памяти и мыслительной деятельности при занятиях физической культурой и спортом.
32. Психологическая характеристика физических качеств и двигательных навыков: стадии формирования и основы саморегуляции (двигательные ощущения, представления, реакции).
33. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности: признаки и профилактика.
34. Предсоревновательные психические состояния и экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спорте высших достижений.
35. Психологические особенности тренировки и соревнования в спорте высших достижений.
36. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: физической, технической и тактической.
37. Тактическое мышление спортсмена: антиципация, основы планирования тактических действий и моделирование в подготовке.
38. Общие и специальные требования к личности тренера; особенности «тренера-творца».
39. Аспекты формирования личности спортсмена.
40. Психологическая характеристика спортивных групп и социально-психологический климат в команде.
41. Особенности взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен».
42. Мотивы спортивной деятельности и их диагностика.
43. Отбор в спортивной практике: психологические критерии и подходы.
44. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям: общая и специальная; основы планирования.

45. Психологический анализ тренировочного занятия: сущность, этапы, содержание и значение.
46. Методы психорегуляции и психогигиены в спорте: виды и значение для результативности и здоровья спортсменов.
47. Возникновение конфликтов в спорте и выбор стратегии их регулирования.
48. Обучение эффективному поведению в конфликтных ситуациях между субъектами в спорте.
49. Технология предупреждения и разрешения конфликтов в спорте.
50. Практические аспекты поведения в конфликтной ситуации и их особенности в сфере спорта высших достижений.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера,

когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

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

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность

изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра биомеханики и естественно-научных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В
СПОРТЕ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол №05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчик:

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

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на знаниях биомеханических основ строения двигательного аппарата человека и на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных аспектах спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- раскрыть сложность строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека.
- сформировать у слушателей профессионально-педагогические умения и навыки самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелого их использования как во время практических занятий с занимающимися, так и в научных исследованиях.
- сформировать знания о метрологических основах теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;
- научить проводить измерения, качественно и количественно оценивать результаты измерений в спорте и физическом воспитании;
- применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование знаний о закономерностях строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений - одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «включает в себя следующие темы:

Тема 1. Общая биомеханика

Тема 2. Частная биомеханика

Тема 3. Спортивная метрология.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их

перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Биомеханика двигательной деятельности;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов.
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, антропометрических измерений;
- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
- Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, антропометрических измерений);
- Организации целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;
- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.

ПК 2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных,

соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Знать:

- Биомеханика спорта;
- Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Методы консультирования;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса отбора в команду территории;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроля развития физических качеств спортсменов команды территории;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов команды территории.

ПК 2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Знать:

- Биомеханика двигательной деятельности;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;

- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования комплексной подготовки команды субъекта;
- Контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов команды субъекта в процессе тренировки;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов команды субъекта.

ПК 2.3 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.

Знать:

- Направления экспериментальной и инновационной деятельности в области подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Выбирать средства и методы мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта, соответствующие виду спорта;
- Осуществлять организацию и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта с учетом особенностей вида спорта и условий проведения мониторинга;
- Фиксировать результаты мониторинга подготовки спортивного резерва и собирать массив результатов;
- Анализировать массив результатов мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Определять контрольные показатели системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта в соответствии со спецификой вида спорта;
- Разрабатывать параметры оценки и тестирования перспективности кандидатов с учетом специфики вида спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разработки и формирования системы мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), включая разработку средств и методов мониторинга;
- Организации и проведения мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Взаимодействия с участниками системы мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Формирования и анализа базы результатов мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Определения контрольных показателей системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта по виду спорта;
- Разработки параметров оценки и тестирования перспективности спортсменов-кандидатов для зачисления в резерв команды субъекта по виду спорта.

ПК 3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Знать:

- Биомеханика двигательной деятельности;
- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Проводить тестирование, измерение показателей физической и физиологической подготовленности спортсменов сборной команды Российской Федерации, определять динамику в условиях изменяющейся интенсивности нагрузок при подготовке к соревнованиям, выбирать показатели оптимального состояния, обеспечивающие наилучший результат;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Оценки прироста индивидуальных показателей общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, корректировка индивидуальных программ тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке.

ПК 3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Знать:

- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

- Разрабатывать параметры оценки и тестирования перспективности спортсменов для зачисления в состав сборной команды Российской Федерации с учетом специфики вида спорта;
- Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Взаимодействия с представителями команд субъектов по виду спорта, тренерами и спортсменами при организации и проведении отбора в сборную команду Российской Федерации.

Общепрофессиональные компетенции

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

- Содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся

физической культурой и спортом; технической и физической подготовленности спортсменов и обучающихся.

Уметь:

- Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся;
- Осуществлять контрольные процедуры;
- Интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности спортсменов и обучающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: аудиторные занятия – 16 часов (лекции - 8 часов, практические занятия – 8 часов), самостоятельная работа - 8 часов.

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Общая биомеханика	6	4	-	2	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Частная биомеханика	8	2	4	2	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
3.	Тема 3. Спортивная метрология	10	2	4	4	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
4.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	24	8	8	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Общая биомеханика

Лекции

Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.

Самостоятельная работа.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2. Частная биомеханика

Лекции

Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).

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.

Практические занятия

Расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.). Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.). Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. Спортивная метрология

Лекции

Основы метрологии и теоретические основы измерений. Основы стандартизации и статистические методы. Измерения и основы контроля в спорте

Практические занятия

Характеристика методик, применяемых в избранном виде спорта. Проведение тестирования и проверка надежности теста. Подборка тестов разной направленности. Составление плана комплексного контроля за своим состоянием. Составление тестов для контроля за физической подготовленностью спортсменов. Выполнение практического задания.

Самостоятельная работа.

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

• Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Попов, Г.И. Биомеханика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Г.И. Попов. - 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. - 254 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184955&DocQuerID=10948280&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

2. Карпеев, А.Г. Биомеханика: учебное пособие / А.Г. Карпеев, Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352>

3. Кошкарёв, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов): учеб. пособие / Л.Т. Кошкарёв. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014. – 225 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=279257>

б) Дополнительная литература

1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.]. - М.: ФиС, 2007. - 119 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/42267.pdf>

2. Карпеев, А.Г. Биомеханика: практикум / А.Г. Карпеев, О.В. Кайгородцева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 48 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699158>

3. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности: метод. рекомендации / Ан. А. Шалманов, А.Е. Лукунина; В.Г. Медведев. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 90 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671370>

4. Спортивная метрология / Г.В. Стародубцев. - 4-е изд., испр. и доп. - Оренбург: ОГПУ, 2013. - 104 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=232957>

5. Попков, В.Н. Спортивная метрология: [16+] / В.Н. Попков; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 183 с.: ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. -

URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе;
- специализированные контрольно-измерительные приборы.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» или физико-математической / технической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Что изучает биомеханика?
2. Что понимают под механическими явлениями в живых системах?
3. Приведите 3–4 примера механических явлений в живых организмах.
4. В чём состоит специфика механических процессов в биологических системах по сравнению с неживыми объектами?
5. Какие формы движения материи выделяют в естествознании?
6. К какой форме движения материи относится движение живых организмов?
7. В чём отличие механического движения от других форм движения материи (химического, биологического и т.д.)?
8. Назовите ключевые особенности механического движения человека как биомеханической системы.
9. Почему тело человека рассматривают как многозвенную систему?
10. Что такое кинематическая цепь в биомеханике? Приведите пример замкнутой и разомкнутой цепи в движениях человека.
11. Перечислите основные группы методов исследования в биомеханике.
12. Для чего применяют оптические методы (видеоанализ, оптоэлектронные системы) в биомеханических исследованиях?
13. Как используют динамометрию для изучения движений человека?

14. Что позволяет оценить электромиография в биомеханическом анализе?
15. Опишите трёхкомпонентную механическую модель мышцы.
16. Чем отличается активная и пассивная сила упругой деформации в мышце?
17. Какие факторы влияют на силу сокращения мышцы?
18. Что включает понятие «моторика человека»?
19. Как связаны моторика и координационные способности?
20. Приведите примеры возрастной динамики моторики.
21. Что такое силовые качества в биомеханическом понимании?
22. Какие биомеханические показатели характеризуют силовые возможности человека?
23. Чем отличаются абсолютная и относительная сила?
24. Какие биомеханические параметры определяют скоростные качества человека?
25. От каких факторов зависит скорость одиночного движения?
26. Что такое частота движений и как она связана с быстротой?
27. Что понимают под биомеханической выносливостью?
28. Какие показатели используют для оценки выносливости в эргометрии?
29. Что такое правило обратимости двигательных заданий и как оно связано с выносливостью?
30. Сформулируйте правило обратимости двигательных заданий.
31. Приведите практический пример применения этого правила в спортивной тренировке.
32. Что такое ось вращения в суставе? Как она определяется?
33. Опишите виды движений в суставе: качение, скольжение и кручение.
34. Что означает понятие конгруэнтности суставных поверхностей и как оно влияет на движение?
35. В чём состоят принципиальные различия движений без опоры (в полёте) и при опоре?
36. Как меняется распределение сил в теле человека при переходе от безопорного положения к опорному?
37. Что включают понятия «место», «ориентация» и «поза» в биомеханике?
38. Как определяют общий центр тяжести тела человека и зачем это нужно?
39. Какие силы считаются возмущающими, а какие - уравновешивающими в биомеханике? Приведите примеры.
40. Сформулируйте условия равновесия тела человека и назовите показатели устойчивости (угол устойчивости, коэффициент устойчивости и т.д.).
41. Перечислите основные виды перемещающих движений в спорте (например, броски, удары, толчки).
42. Какие биомеханические требования предъявляются к перемещающим движениям для достижения максимальной дальности или точности?
43. Как начальная скорость вылета снаряда влияет на дальность его полёта?
44. Какой угол вылета снаряда теоретически обеспечивает максимальную дальность полёта в идеальных условиях (без сопротивления воздуха)? Почему в реальных спортивных условиях оптимальный угол вылета часто отличается от этого значения?
45. Как высота точки вылета снаряда (относительно места приземления) влияет на дальность полёта?
46. Объясните, как вращение снаряда (например, мяча) влияет на его траекторию в полёте.
47. Что такое эффект Магнуса и как он проявляется при боковых, верхних и нижних вращениях?
48. Что такое гироскопический эффект? Как он помогает стабилизировать полёт вращающегося снаряда (например, копья или пули)? Почему стабилизация важна для точности и дальности?

49. Как сопротивление воздуха изменяет реальную траекторию полёта снаряда по сравнению с теоретической параболой в вакууме?
50. Какие характеристики снаряда (форма, масса, скорость) сильнее всего влияют на величину аэродинамического сопротивления?
51. Что изучает метрология применительно к спортивной биомеханике?
52. Охарактеризуйте три основных требования к измерениям в спорте (точность, достоверность, воспроизводимость).
53. Что такое погрешность измерения и какие её виды (систематическая, случайная) могут встречаться при регистрации параметров движения?
54. Какую роль играют стандарты и статистические методы в спортивной метрологии?

Примерный перечень практических заданий

Практическое задание 1

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

Практическое задание 2

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

Практическое задание 3

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

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачета)

1. Что изучает биомеханика? Охарактеризуйте предмет и основные задачи биомеханики в спорте.
2. Опишите направления развития современной биомеханики. Какие прикладные задачи решает биомеханика спорта?
3. В чём заключаются особенности механического движения человека по сравнению с движением неживых объектов?
4. Что такое кинематические пары и цепи в биомеханике? Как определяется подвижность кинематических цепей (степени свободы)?
5. В чём состоит проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека?

6. Перечислите биомеханические свойства мышц. Охарактеризуйте трёхкомпонентную механическую модель мышцы.
7. Как возникает сила упругой деформации в пассивной и активной мышце? Приведите примеры её проявления в спорте.
8. Какие виды рычагов встречаются в опорно-двигательном аппарате человека? Опишите условия равновесия и движения костных рычагов.
9. В чём заключается «золотое» правило механики применительно к работе костных рычагов? Как мышцы воздействуют на костные рычаги?
10. Опишите механику мышечного сокращения. Какие режимы мышечного сокращения выделяют?
11. Какова последовательность механических явлений при мышечном сокращении? Как связаны мощность, работа и энергия мышечного сокращения?
12. Перечислите внешние силы, действующие на спортсмена во время выполнения упражнений. Кратко охарактеризуйте каждую (силы тяжести, инерции, реакции опоры и т.д.).
13. Чем отличаются внутренние силы от внешних в движениях спортсмена? Приведите примеры сил в пассивных элементах двигательного аппарата и сил внутрибрюшного давления.
14. Как измеряются внешние и внутренние силы в спортивной практике?
15. Что такое геометрия масс тела человека? Какие показатели характеризуют распределение масс?
16. Что такое центр объёма и центр поверхности тела? Как масс-инерционные характеристики влияют на движение человека?
17. Опишите фракции полной механической энергии звена согласно теореме Кенига. В чём разница между внешней и внутренней работой перемещения тела?
18. Какие существуют способы экономии энергии внутри биомеханической системы? Приведите примеры из разных видов спорта.
19. Как устроено управление движениями человека? Сравните программный способ управления и управление на основе обратных связей.
20. В чём особенности управления мышечной активностью? Объясните принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения.
21. Что такое двигательные качества человека? Перечислите основные и кратко охарактеризуйте каждое.
22. Как зависит сила действия человека от положения тела? Что такое топография силы? Как это учитывать при тренировке силы?
23. Как скорость и направление движения влияют на силу действия человека? Приведите пример из практики тяжёлой атлетики или лёгкой атлетики.
24. Какие элементарные формы проявления скоростных качеств вы знаете? Что такое градиент силы?
25. Охарактеризуйте биомеханические аспекты двигательных реакций. Какие виды двигательных реакций существуют и каков их фазовый состав?
26. Что такое гибкость с биомеханической точки зрения? Чем отличаются пассивная и активная гибкость? Как их измерить?
27. Что такое выносливость? Какие явные и латентные показатели выносливости используются в спортивной практике?
28. Опишите биодинамику ходьбы и бега. Какие фазы выделяют и какие силы действуют на тело в каждой фазе?
29. Проанализируйте биодинамику прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Какие биомеханические факторы влияют на дальность и высоту прыжка?
30. В чём особенности биомеханики водных локомоций? Опишите плавучесть тел, движущие и тормозящие силы в водной среде, механизм гребковых движений.

31. Как устроена биодинамика передвижений с механическими преобразователями? Приведите примеры передачи усилий при езде на велосипеде и в гребле.

32. Какие основные показатели определяют траекторию полёта спортивного снаряда? Как влияет вращение снаряда на его поведение в полёте?

33. В чём специфика силы в перемещающих движениях? Опишите особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в действиях, требующих максимального проявления силы. Что такое «слабое звено»?

34. Как проявляется скорость в перемещающих движениях? Объясните понятия абсолютной, относительной и переносной скорости. Что такое механизм «хлеста»?

35. Что такое точность в перемещающих движениях? Разберите понятия точности слежения и целевой точности. Какие показатели точности движений используются (систематическая и случайная ошибки)?

36. Что изучает спортивная метрология? Перечислите её основные задачи в сфере физической культуры и спорта.

37. Назовите объекты измерений в спортивной метрологии. Приведите 3–4 примера для разных видов спорта.

38. Что подразумевается под комплексным контролем в спортивной подготовке? Охарактеризуйте виды и типы контроля.

39. Дайте определения СТЭ, КТЭ и ОТЭ. Как эти понятия используются в практике спортивной подготовки?

40. Что такое измерение в спортивной метрологии? Опишите виды измерений, применяемые в спортивной практике.

41. Какие факторы могут влиять на точность измерений в спорте? Приведите примеры для лабораторных и полевых условий.

42. Раскройте основы теории измерений. Какие шкалы измерений применяются в спортивной метрологии? Приведите примеры использования каждой шкалы.

43. Что такое погрешность измерения? Опишите природу возникновения погрешностей в спортивной метрологии.

44. Классифицируйте погрешности измерений. Приведите примеры систематических и случайных погрешностей в спортивных измерениях.

45. Какие пути повышения точности измерений существуют в спортивной практике? Предложите способы для инструментальных измерений.

46. Что такое тест в спортивной метрологии? Какие метрологические требования предъявляются к тестам?

47. Раскройте понятия эквивалентности, надёжности, стабильности и согласованности тестов. Как они влияют на достоверность результатов?

48. Что такое профиль спортсмена? Как он составляется и используется в тренировочном процессе?

49. Что такое модельные характеристики? Перечислите их виды и пути определения. Приведите пример модельных характеристик для конкретного вида спорта.

50. Как знания биомеханики и спортивной метрологии помогают оптимизировать тренировочный процесс и повысить эффективность спортивной подготовки?

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов

необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

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

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

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол № 05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить творчески и плодотворно пользоваться ими.

Задачи дисциплины:

- добиться прочного усвоения слушателями знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта;
- стимулировать у будущих специалистов развитие способностей творчески целесообразно решать комплекс социально важных задач по обучению движениям, воспитанию физических способностей, укреплению здоровья, оптимизации, при необходимости, коррекции физического состояния, опираясь на фундаментальные знания в области теории и методики физической культуры;
- сформировать у слушателей основы широкого профессионального мировоззрения и основное отношение к проблемам физической культуры, научно-теоретическим знаниям и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей системных представлений и знаний по основным разделам теории физической культуры и спорта, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности тренера.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

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

Тема 5. Теория и методика спорта.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями, а также соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;

- Система спортивных соревнований по виду спорта;

- Система подготовки спортсменов по виду спорта;

- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин);

- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;

- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;

- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;

- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта;

- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;

- Правила допуска занимающихся к тренировочным мероприятиям по виду спорта;

- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Уметь:

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;

- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся;

- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств);

- Проведения анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки;

- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;

- Подготовки заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;

- Подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;

- Система спортивных соревнований по виду спорта;

- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;

- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);

- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);

- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;

- Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;

- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;

- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;

- Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Уметь:

- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося;

- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;

- Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;

- Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования;

- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;

- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- 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 занимающимся разрядных требований;

- Планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;

- Подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирования структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;

- Периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися;
- Оценки результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Подготовки отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Знать:

- Положения хартии Международной олимпийской организации;
- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Законодательство Российской Федерации в области подготовки и отбора спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Теория и методика физической культуры;
- Методики разработки тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов высокого класса с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта и факторов отрицательного воздействия окружающей среды, природно-климатических условий на организм человека;
- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования.

Уметь:

- Составлять планы тренировочных мероприятий на основе планируемой нагрузки, контрольных заданий на этапах подготовки к соревнованиям, сроков проведения медико-биологических мероприятий и мероприятий по тестированию спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Планировать физическую и физиологическую подготовленность спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом сезонности и природно-климатических условий проведения соревнований с целью повышения адаптационных функций организма;
- Разрабатывать групповые и индивидуальные программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом тренировочных нагрузок, контрольных испытаний по виду спорта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов в условиях бригадного метода работы тренеров и специалистов сборной команды Российской Федерации с учетом особенностей этапа подготовки к соревнованиям и природно-климатических условий их проведения;

- Разработки программ тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта;
- Контроля выполнения спортсменами показателей нормативов, входящих в программу тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов.

Общепрофессиональные компетенции

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

Знать

- Положения теории физической культуры теории спорта;
- Специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки;
- Технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Уметь

- Планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки;
- Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки;
- Разработки программ спортивной подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 52 часа, в том числе: аудиторные занятия – 36 часов (лекции - 12 часов, практические занятия – 22 часа), самостоятельная работа - 16 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры.	3	1	-	2	Опрос
2.	Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	14	2	8	4	Опрос. Выполнение практических заданий

3.	Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	3	1	-	2	<i>Опрос</i>
4.	Тема 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	8	2	4	2	<i>Опрос</i>
5.	Тема 5. Теория и методика спорта.	22	6	10	6	<i>Опрос. Выполнение практических заданий</i>
6.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	экзамен
	Всего	52	12	24	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в теорию физической культуры.

Лекции

Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ. Нормативно-правовые основы регулирования сферы физической культуры и спорта. Функции физической культуры в современном обществе. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе. История физической культуры и спорта. Термины и понятия физической культуры и спорта

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Лекции

Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и планов-конспектов занятий. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и ее составляющих. Выполнение практического задания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практического задания.

Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Лекции

Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела. Основы воспитания двигательно-координационных способностей. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.

Практические занятия

Развитие физических качеств (двигательных способностей).

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5. Теория и методика спорта.

Лекции

Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе спортивной подготовки.

Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Спортивный отбор и ориентация. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации и их учет на завершающих этапах спортивного отбора.

Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений.

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка. Планирование многолетней подготовки спортсменов. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации. Построение тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды.

Выполнение практического задания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практического задания.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 345 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Бузичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>

2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТБТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>

3. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>

4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>

6. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>

7. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>

9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

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

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

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

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

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- специализированные средства (наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по темам дисциплины.

5.4. Кадровое обеспечение

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

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Как вы определяете понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания» и «физкультурное движение»?

2. В чём состоит соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»?

3. Какие общие и специальные функции выполняет физическая культура в обществе?

4. Какие формы физической культуры в обществе вы считаете основными?

5. Почему физические упражнения считаются основным специфическим средством физического воспитания?
6. Что подразумевается под содержанием и формой физических упражнений?
7. Что такое техника двигательных действий и каковы её основные характеристики?
8. По каким критериям классифицируются физические упражнения?
9. Каким образом оздоравливающие силы природной среды и гигиенические факторы используются как средства физического воспитания?
10. Как связаны между собой нагрузка и отдых в методах физического воспитания?
11. В чём особенности методов упражнения в физическом воспитании (методов строго регламентированного упражнения, игрового метода, соревновательного метода)?
12. Какие общепедагогические методы применяются в физическом воспитании?
13. Что включает в себя система принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры?
14. Как реализуются общеметодические принципы в физическом воспитании?
15. В чём суть специфических методических принципов физического воспитания?
16. Каковы характерные черты двигательных умений и навыков?
17. На каких положениях основывается теория обучения двигательным действиям?
18. Чем характеризуются этапы процесса обучения: этап начального разучивания, этап углублённого разучивания и этап результирующей отработки действия?
19. Каковы основы воспитания физических качеств и способностей?
20. На чём основаны методики воздействия на осанку и свойства телосложения?
21. В чём состоят особенности урочных форм занятий физическими упражнениями?
22. Чем отличаются неурочные формы занятий физическими упражнениями?
23. Из каких элементов состоит структура урока в физическом воспитании и какие факторы её определяют?
24. Как организуются планирование и контроль в физическом воспитании?
25. Каковы задачи, средства, формы и методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки?
26. Каково значение физической культуры в быту взрослого населения и какие её формы наиболее распространены (с учётом методических особенностей)?
27. Какие особенности характерны для методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте?
28. Как вы понимаете понятия: «спорт» (в узком и широком смысле), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта»?
29. Какие тенденции развития спортивных достижений вы могли бы выделить и какие факторы их определяют?
30. Какие социальные функции выполняет спорт (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и другие)?
31. Какие направления спортивного движения наиболее распространены в современном обществе?
32. Каковы основные тенденции развития современного спорта?
33. Какими способами можно объективно выявить победителя и оценить спортивные достижения?
34. В чём заключаются особенности тактической подготовки спортсмена в различных видах спорта?
35. Как спортивная техника используется для реализации соревновательных действий?
36. Каковы основные компоненты системы подготовки спортсменов и как они взаимосвязаны?

37. Почему спортивная тренировка считается основной формой подготовки спортсменов?
38. Какие внутренировочные и внесоревновательные факторы помогают оптимизировать спортивную тренировку и соревновательную деятельность?
39. Какие средства используются в спортивной тренировке и как они классифицируются?
40. Какие методы спортивной тренировки применяются на практике и по каким критериям их можно классифицировать?
41. В чём состоят специальные принципы построения подготовки спортсменов?
42. В чём различия между общей и специальной физической подготовкой спортсменов?
43. Какие особенности следует учитывать при совершенствовании двигательных способностей спортсменов?
44. Что такое спортивная форма, по каким критериям её оценивают и каковы закономерности её развития?
45. Как строятся структурные объекты подготовки спортсменов (тренировочные занятия, малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы)?
46. Какие разновидности этих циклов существуют?
47. Какие факторы их обуславливают?
48. Из каких элементов состоит структура макроциклов подготовки спортсменов и какие её разновидности вы знаете?
49. В чём заключается специфика подготовки спортсменов как многолетнего процесса?
50. Как организованы спортивная ориентация и отбор в спорте?

Перечень примерных практических заданий

Практическое задание 1

Разработайте следующие документы планирования тренировочного процесса для спортивной секции (выберите вид спорта: баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, единоборства) на учебный год (9 месяцев): план-график на учебный год; план-конспект одного тренировочного занятия.

Практическое задание 2

Разработайте план тренировочного процесса для спортсмена (выберите один из видов спорта: плавание, лёгкая атлетика (бег на средние дистанции), велоспорт, тяжёлая атлетика) на период 6 месяцев (полугодовой макроцикл). В плане должны быть отражены:

- Структура макроцикла: выделите и назовите этапы макроцикла (подготовительный, соревновательный, переходный) и укажите их длительность в неделях/месяцах; для каждого этапа сформулируйте главную цель (например, развитие общей выносливости, подготовка к главному соревнованию сезона, восстановление).
- Мезоциклы внутри макроцикла: спланируйте 3–4 мезоцикла (каждый длительностью 3–6 недель), которые войдут в состав макроцикла; для каждого мезоцикла: укажите тип (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный); сформулируйте основную задачу (например, развитие силовой выносливости, отработка соревновательной тактики); перечислите типы микроциклов, которые будут входить в данный мезоцикл (с указанием количества каждого типа).
- Пример микроцикла: выберите один из микроциклов (длительностью 7 дней), который входит в один из мезоциклов, и распишите его по дням; для каждой тренировки укажите: вид нагрузки (силовая, техническая, интервальная, восстановительная и т.д.); основную цель занятия (например, развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники старта); примерные параметры нагрузки (объём: дистанция,

количество подходов/повторений; интенсивность: темп, % от максимума); средства восстановления (массаж, сауна, растяжка и т.п.), если предусмотрены.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть

работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (опроса по билетам)

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая подготовка». Основные аспекты в понимании физической культуры.
2. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, фоновой и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.
3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
5. Понятие «система физической культуры» и ее исходные основы (идейные, научно-методические, программно-нормативные, организационные).
6. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.
7. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры). Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.
8. Понятие «осанка человека» и основные признаки правильной осанки. Типы нарушения осанки. Методика исправления и профилактики нарушения осанки.
9. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи? Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?
10. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые ими, и ограничения.
12. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.
13. Общеметодические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.

14. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки.

15. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных. Характеристики соревновательных форм занятий.

16. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

17. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?

18. Обосновать основные методические положения, направленные на увеличение мышечной массы тела. Охарактеризовать сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.

19. Силовые способности. Методы воспитания каждого из видов силовых способностей (метод предельного и околопредельного отягощения, непредельного отягощения, динамических и статических усилий, плиометрический метод, электромиостимуляция), их характеристики.

20. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).

21. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности.

22. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи, средства, методы). Пути управления формированием ориентировочной основы двигательного действия, выделения «опорных точек». Назвать основные виды готовности ученика к процессу обучения и в чем состоит их сущность.

23. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.

24. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.

25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

26. Роль общей подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки

27. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?

28. Специфические и неспецифические средства спортивной подготовки

29. Особенности построения тренировочных занятий подготовки спортсменов

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

31. Особенности построения малых циклов (микроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.

32. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (его назначение и содержание)
33. Перечислите физические качества и способности, являющиеся доминирующими в избранном виде спорта. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.
34. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.
35. Особенности построения средних циклов (мезоциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
36. Что понимается под термином «сенситивные периоды»? Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
37. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
38. Особенности построения больших циклов (макроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
39. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
40. Принципы спортивной тренировки.
41. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
42. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.
43. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).
44. Спортивная ориентация и отбор для специализированной спортивной подготовки, параметры отбора в избранном виде спорта.
45. Функции спортивных соревнований.
46. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование
47. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
48. Способы выявления победителя и оценки достижений.
49. Экономичность, стабильность, вариативность и эффективность спортивной техники. Оценка результативности двигательных действий на примере избранного вида спорта.
50. Анализ динамики спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.
51. Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе спортивной подготовки.
52. Построение тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса.

Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также

проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

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

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

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (экзамене)

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

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (РПД);
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка *«отлично»* выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные программой задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка *«хорошо»* выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);

- умение выполнять предусмотренные программой задания;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий;
- имеется стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные программой задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра спортивной медицины

Рабочая программа дисциплины

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол № 05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчик:

Мирошников А.Б. – д.б.н., профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование знаний в области антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с основами антидопингового обеспечения, современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение слушателей комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности;
- формирование умений и навыков проведения работы по предотвращению использования допинга спортсменами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие темы:

Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга.

Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом.

Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.

ПК 1.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.

ПК 1.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Методы противодействия фальсификации допинг-проб.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга;
- Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося;
- Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам;
- Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля;
- Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля;
- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации 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;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Предупреждать случаи применения допинга во время тренировок.

ПК 1.5 - Способность осуществлять координацию соревновательной деятельности занимающихся.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Моделирования соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;
- Проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся;
- Определения общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям;
- Выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании
- Формирования поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методической поддержки занимающихся в период соревнований;
- Разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- Контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;
- Контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур;
- Подготовки отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем.

ПК 2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды территории;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования мероприятий антидопингового обеспечения;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды территории;
- Организации и контроля мероприятий антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды территории.

ПК 2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных,

соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды субъекта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Планирования мероприятий антидопингового обеспечения;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды субъекта;
- Организации и контроля мероприятий антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды субъекта.

ПК 2.3 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;

- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам.

ПК 3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Порядок организации антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, недопустимости применения допинга.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитание нетерпимости к допингу.

ПК 3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;

- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Порядок организации антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам.

ПК 3.3 - Способность осуществлять планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы;
- Предельный объем тренировочной нагрузки спортсменов спортивной сборной
- Порядок организации антидопингового обеспечения спортивной подготовки сборной команды Российской Федерации.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Предупреждать случаи применения допинга во время тренировок.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил.

ПК 3.4 - Способность осуществлять управление соревновательной деятельностью и организацию контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Всемирный антидопинговый кодекс
- Международные антидопинговые правила и стандарты;
- Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;
- Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;
- Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов;
- Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил;
- Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;
- Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте;
- Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период;
- Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, тренерам и специалистам сборной команды Российской Федерации и создавать условия непримиримости к использованию допинга.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Контроля соблюдения спортсменами, тренерами антидопинговых правил и прохождения спортсменами антидопинговых процедур.

Общепрофессиональные компетенции

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

- Нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;
- Содержание и организацию антидопинговых мероприятий.

Уметь:

- Планировать и проводить антидопинговые мероприятия.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методик проведения работы по предотвращению применения допинга.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: аудиторные занятия – 8 часов (лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа), самостоятельная работа – 4 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга	5	1	2	2	Опрос. Выполнение практического задания
2.	Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом	4	2	1	1	Опрос. Выполнение практического задания
3.	Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия	3	1	1	1	Опрос. Выполнение практического задания
4.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
	Всего	12	4	4	4	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Эволюция понятия «допинг в спорте». Причины и последствия применения допинга.

Лекции

Эволюция понятия «допинг в спорте» (от медико-биологического до юридического). История использования допинга в спорте. Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. Допинговые скандалы.

Общий механизм действия допинга. Причины, вызывающие стремление использовать допинг. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов.

Практические занятия

Списки разрешенных препаратов и запрещенных веществ и методов. «Запрещенный список»: понятие, структура, порядок создания и изменения. Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга. Допинг и аддиктивное (зависимое) поведение.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 2. Организационные и нормативно-правовые основы борьбы с допингом.

Лекции

Международно-правовая и национальная система противодействия допингу. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации.

Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Субъекты ответственности за нарушение антидопинговых правил. Ответственность спортсмена за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность иных лиц за нарушение антидопингового законодательства. Ответственность за нарушение антидопингового законодательства в индивидуальных и командных видах спорта.

Антидопинговые лаборатории. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль. Допинг-лист ВАДА.

Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка биопроб. Права и обязанности спортсмена. Права и обязанности шаперона (инспектора допинг-контроля).

Дисквалификация как мера ответственности за нарушение антидопинговых правил. Увольнение спортсмена и тренера за нарушение антидопинговых правил. Финансовые последствия для спортсмена за нарушение антидопинговых правил.

Практические занятия

Производство по делам о нарушении антидопинговых правил. Права спортсмена и иного лица, при производстве по делам о нарушениях.

Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки.

Апелляции по делам о нарушении антидопинговых правил. Обжалование решений о нарушении антидопинговых правил в Спортивном арбитраже (CAS/TAS) в Лозанне (Швейцария).

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Тема 3. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Лекции

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Различные типы программ антидопинговой профилактики.

Практические занятия

Процесс антидопинговой профилактики в спортивных организациях.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина. – М.: Советский спорт, 2023. - 111 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/822380>

2. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения: учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский. - М.: Колос-с, 2018. - 89 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/664331>

3. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. – М.: Издательство Юрайт, 2023. - 33 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/519613>

б) Дополнительная литература:

1. Куртев, С.Г. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие: [16+] / С.Г. Куртев, С.К. Поддубный; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 117 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573616

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. - 288 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/696832>

3. Основы антидопингового обеспечения в спорте: учеб. пособие для обучающихся РГУФКСМиТ / авт.-сост.: Беличенко О.И. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. спортив. медицины. – М., 2018. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203863&DocQuerID=10951251&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

4. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. - 288 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/696832/info>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

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

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА. – URL: <http://www.rusada.ru/>

4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства. – URL: <https://www.wada-ama.org/>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru>

6. Официальный сайт Олимпийского Комитета России. – URL: <http://www.olympic.ru>.

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

8. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru
9. «Юрайт» - ЭБС. – URL: www.biblio-online.ru
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. – URL: ww.garant.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

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

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
2. Всемирное антидопинговое агентство занимается отбором проб?
3. Кто занимается организацией допинг-контроля на международных соревнованиях по видам спорта?
4. Назовите международный правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность в мире.
5. Перечислите виды деятельности РУСАДА.
6. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?
7. Какие права имеет спортсмен во время процедуры тестирования?
8. Каков необходимый объем допинг-пробы?
9. В течение какого периода времени спортсмену следует хранить копию протокола?
10. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?
11. Что является нарушением антидопинговых правил?
12. На какое время спортсмен может быть дисквалифицирован за первое нарушение спортсменом антидопинговых правил?
13. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
14. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?

15. Требуется ли оформлять какие-либо документы при несистемном использовании глюкокортикостероидов путем внутрисуставных, околосуставных, внутрисвязочных, эпидуральных и внутривенных инъекций, а также в виде ингаляций?

16. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?

17. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?

18. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

1. Рассмотреть модели просветительско-воспитательной деятельности по борьбе с употреблением допинга и аддиктивным поведением. Определить их сильные и слабые стороны.

2. Изучить Всемирный антидопинговый кодекс, международные и российские нормативные правовые акты, регулирующие проблемы борьбы с применением допинга. Сформулировать краткие выводы и рекомендации для тренеров и спортсменов.

3. Изучить материалы сети Интернет по теме «Проверка лекарственных средств. Разрешение на терапевтическое использование» и заполнить запрос на терапевтическое использование в роли спортсмена (на примере гипотетической ситуации).

4. В качестве тренера разработать и описать краткий сценарий для проведения мероприятия (лекция, игра, беседа и пр.) по профилактике применения допинга для занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (этап по выбору слушателя).

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?
3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный
5. антидопинговый контроль?
6. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
7. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
8. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
9. Каков общий механизм действия допинга?
10. Какие вещества запрещены в отдельных видах спорта?
11. Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
12. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга?
13. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
14. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?

15. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
16. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
17. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
18. Как проводится внесоревновательный антидопинговый контроль?

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

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

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что

он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова, кафедра теории и
методики водных видов спорта

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Высшая школа тренеров по избранному виду спорта»

Форма обучения: очно-заочная

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
Протокол №05-04-26 от «23» апреля 2026 г.

Разработчик:

Черенков Д.Р. – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова РУС «ГЦОЛИФК»;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта, зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886; профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; на основе учебного плана ДПП ПП «Высшая школа тренеров по избранному виду спорта».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изложение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в свете современных научных достижений, анализ и обобщение передового опыта российских и зарубежных специалистов в подготовке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в избранном виде спорта (далее – ИВС).

Задачи дисциплины:

- обеспечить готовность слушателей к непрерывному процессу совершенствования и развития своего интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня;
- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию избранного вида спорта;
- подготовить слушателей, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;
- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранном виде спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренера.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Актуальные вопросы оценки состояния ИВС в мире.

Раздел 2. Современные технологии тренировки в ИВС.

Раздел 3. Система подготовки спортсменов высокой квалификации.

Раздел 4. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации.

Раздел 5. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Раздел 6. Обеспечение подготовки спортсменов.

Раздел 7. Современная система соревнований по ИВС и их проведение.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин);
- Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта;
- Сенситивные периоды развития физических качеств;
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта;
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта;
- Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта;
- Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Правила допуска занимающихся к тренировочным мероприятиям по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта;
- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;
- Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;

- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов.
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уметь:

- Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений;
- Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;
- Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
- Использовать морфологические критерии спортивного отбора;
- Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта;
- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта;
- Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам;
- Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта;
- Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений);

- Проведения анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки;
- Проведения анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях;
- Организации целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования;
- Комплексной оценки перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий;
- Подготовки заключения по результатам отбора с определением параметров перспективности занимающихся видом спорта;
- Подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.2 - Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;

- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;
- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);
- Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;
- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;
- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;
- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.

Уметь:

- Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях;
- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;
- Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;
- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования;

- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта;
- Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта;
- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;
- 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 занимающимся разрядных требований;
- Планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;
- Подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирования структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;
- Периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися;
- Сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях;
- Мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- Проведения анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявления проблем и определения методов их решения;
- Оценки результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося;
- Разбора результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях;
- Выявления факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;
- Оценки качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся;
- Подготовки отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.3 - Способность осуществлять подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Основы организации здорового образа жизни;
- Методики медико-биологического и психологического тестирования;
- Методы и техники самоконтроля занимающегося;
- Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий;
- Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки;
- Методы организации медико-биологического контроля в спорте;
- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Уметь:

- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля;
- Информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Давать обоснованные рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха занимающимся с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы;
- Использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся;
- Анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены и разъяснять прикладные аспекты;
- Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;
- Контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Контролировать участие занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося;
- Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам;
- Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля;
- Устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены;
- Информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;
- Обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности;
- Проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения,

данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;

- Организации участия занимающихся в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики вида спорта;
- Проведения анализа прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;
- Контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;
- Уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях;
- Консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;
- Организации 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;
- Составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.4 - Способность осуществлять проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;
- Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;
- Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта;

- Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки;
- Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и подводки;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;
- Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;
- Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Правила вида спорта;
- Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта;
- Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Уметь:

- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта
- Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта;
- Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов;

- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;
- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта;
- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;
- Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся;
- Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегрального совершенствования различных сторон подготовленности занимающегося;
- Формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;
- Мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;

- Проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта;
- Контроля исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимися в период тренировочных сборов, в каникулярный период;
- Подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике;
- Контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий
- Контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- Подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), в том числе с применением информационных систем.

ПК 1.5 - Способность осуществлять координацию соревновательной деятельности занимающихся.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Закономерности формирования адаптации у занимающихся при различных нагрузках;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;
- Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Состав индивидуальных факторов максимальной тренированности и диапазоны оптимальных возможностей занимающихся по виду спорта;
- Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);
- Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;

- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта
- Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта;
- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся.

Уметь:

- Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся;
- Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании;
- Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности;
- Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающихся;
- Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин;
- Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия;
- Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта;
- Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях;
- Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт;
- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям;
- Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры;
- Разъяснять антидопинговые правила занимающимся;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях;

- Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорта;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Моделирования соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;
- Проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся;
- Определения общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям;
- Выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании
- Формирования поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методической поддержки занимающихся в период соревнований;
- Разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- Контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля;
- Контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур;
- Подготовка отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем.

ПК 2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;

- Актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин);
- Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Методы консультирования;
- Правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по оказанию консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.

Уметь:

- Определять этапы процесса отбора спортсменов в команду территории;
- Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса отбора в команду территории;
- Применять методики индивидуального отбора;
- Комплексно оценивать спортивный потенциал спортсмена и определять основной и резервный составы команды территории;
- Использовать методики планирования подготовки спортсменов по виду спорта;
- Планировать процесс подготовки команды территории и организовывать работу специалистов по подготовке команды территории;
- Производить контроль реализации мероприятий по подготовке команды территории;
- Анализировать эффективность подготовки спортсменов команды территории на разных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время спортивной подготовки;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды территории;
- Использовать соответствующие возрастному психофизиологическому развитию спортсменов методики воспитания и формирования патриотизма;
- Управлять командой клуба в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку;
- Производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды территории на соревновании, определять причины недостаточного качества

подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств;

- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды территории;
- Планирования подготовки команды территории с учетом планов проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- Планирования мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения и воспитательной работы;
- Определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов команды территории;
- Совершенствования универсальной физической и технико-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине) спортсменов команды территории;
- Контроля развития физических качеств спортсменов команды территории, обеспечение роста их интеллектуальной подготовки в области командного взаимодействия, теории и методики вида спорта, включая развитие адаптационных процессов спортсменов в различных тренировочных условиях;
- Контроля выполнения планов комплексной подготовки спортсменов команды территории;
- Организации подготовки и участия команды территории в спортивных соревнованиях;
- Проведения мероприятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды территории;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды территории;
- Разработки общей стратегии и тактики, целевых показателей выступления команды территории на спортивном соревновании;
- Анализа эффективности выступления спортсменов команды территории на спортивных соревнованиях, разработки предложений по профилактике травматизма и повышению эффективности соревновательной деятельности команды территории;
- Подготовки отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории, в том числе с применением информационных систем.

ПК 2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине;
- Локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям;
- Правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав команды субъекта;
- Порядок и состав материального, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки команды субъекта;
- Методики составления комплексного плана подготовки команды субъекта;
- Методики совершенствования техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта (спортивной дисциплине);
- Педагогические технологии, средства и методы патриотического воспитания, формирования национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте;
- Методы управления командой по виду спорта (спортивной дисциплины) в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий;
- Методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта;
- Требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Уметь:

- Разъяснять принципы и элементы системы отбора спортсменов по виду спорта в команду субъекта;
- Применять критерии оценки подготовленности спортсмена по виду спорта для контроля процесса отбора в команду субъекта;
- Применять методики оценки потенциала спортсмена при определении основного и резервного состава команды субъекта по виду спорта;
- Применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта;
- Определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий;
- Анализировать эффективность подготовки спортсменов команды субъекта на разных этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время спортивных мероприятий;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, специалистам команды субъекта;
- Использовать соответствующие возрастному психофизиологическому развитию спортсменов методики воспитания и формирования патриотизма;
- Управлять командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку;
- Производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды субъекта на соревновании, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств;
- Производить анализ результатов выступления команды субъекта на соревновании по виду спорта, определять перспективные тенденции в системе подготовки команды субъекта и корректировать планы подготовки;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта;
- Проведения анализа данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта;
- Посещения тренировочных сборов, спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных организаций с целью выявления перспективных спортсменов для зачисления в резерв команды субъекта;
- Проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта;

- Планирования комплексной подготовки команды субъекта;
- Определения порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов команды субъекта, координации их взаимодействия и контроль исполнения планов работы в процессе подготовки команды субъекта;
- Планирования мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения и воспитательной работы;
- Проведения тренировочных мероприятий со спортсменами команды субъекта при подготовке к запланированным соревнованиям;
- Проведения соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта;
- Моделирования оптимальной тренировочной нагрузки спортсменов команды субъекта;
- Контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов команды субъекта в процессе тренировки;
- Систематического контроля состояния индивидуальной и командной подготовленности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов команды субъекта к спортивным соревнованиям;
- Проведения мероприятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте;
- Организации мероприятий по антидопинговому воспитанию спортсменов команды субъекта;
- Организации и контроля мероприятий медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды субъекта;
- Организации участия команды субъекта в спортивных соревнованиях;
- Проведения анализа эффективности выступления спортсменов команды субъекта на спортивных соревнованиях;
- Подготовки отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 2.3 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.

Знать:

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования;

- Направления экспериментальной и инновационной деятельности в области подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине;
- Локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования отбора и (или) систем отбора в основной и резервный составы команды субъекта по виду спорта;
- Правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в резерв команды субъекта по виду спорта;
- Методики организации и проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) ;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами;
- Модельные характеристики подготовленности спортсменов высокого класса по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к кандидатам на зачисление в резерв команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Правила разработки методических материалов по темам отбора и развития резерва команды субъекта с учетом специфики вида спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по организации и проведению мероприятий отбора для пополнения и развития резерва команды субъекта.

Уметь:

- Формулировать цели и составлять перечни задач, соответствующие стратегическим направлениям развития вида спорта для разработки системы мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта;
- Выбирать средства и методы мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта, соответствующие виду спорта;
- Осуществлять организацию и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта с учетом особенностей вида спорта и условий проведения мониторинга;
- Фиксировать результаты мониторинга подготовки спортивного резерва и собирать массив результатов;
- Анализировать массив результатов мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);

- Определять контрольные показатели системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта в соответствии со спецификой вида спорта;
- Разъяснять спортсменам и тренерам принципы и элементы системы отбора кандидатов в резерв команды субъекта по виду спорта;
- Составлять планы мероприятий для выявления перспективных спортсменов и их отбора в спортивный резерв команды субъекта;
- Разрабатывать параметры оценки и тестирования перспективности кандидатов с учетом специфики вида спорта;
- Применять критерии перспективности кандидатов в резерв для контроля процессов отбора в резерв команды субъекта по виду спорта;
- Производить зачисление спортсменов-кандидатов в резерв команды субъекта по виду спорта в соответствии с принятыми правилами;
- Систематизировать и агрегировать информацию о составе и пополнении резерва команды субъекта по виду спорта;
- Планировать этапность развития спортсменов резерва команды субъекта по виду спорта;
- Разрабатывать методические материалы по темам отбора и развития резерва команды субъекта с учетом специфики вида спорта;
- Разрабатывать презентационные материалы и проводить семинары, вебинары, презентации по вопросам отбора и развития резерва команды субъекта с учетом специфики вида спорта;
- Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации;
- Проводить мероприятия в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Координировать деятельность по пополнению и развитию резерва команды субъекта с общероссийской спортивной федерацией по виду спорта, главным тренером команды субъекта по виду спорта;
- Использовать и модифицировать методики и средства спортивного отбора перспективных спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Разрабатывать предложения по содержанию дополнительных предпрофессиональных и профессиональных программ в области физической культуры и спорта, программ спортивной подготовки по виду спорта;
- Определять уровень готовности спортсмена для перевода из резерва в основной состав команды субъекта на основе анализа результатов его развития;
- Выполнять согласования предложений о переводе спортсменов из резерва в основной состав команды субъекта по виду спорта;
- Консультировать спортсменов и тренеров по системе отбора в резерв и дальнейшего перехода в основной состав команды субъекта по виду спорта;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Вести отчетную документацию по организации и проведению мероприятий отбора для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Определения целей и задач мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта в соответствии со стратегией развития вида спорта;
- Разработки и формирования системы мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), включая разработку средств и методов мониторинга;
- Организации и проведения мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Взаимодействия с участниками системы мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Формирования и анализа базы результатов мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Определения контрольных показателей системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта по виду спорта;
- Формирования плана мероприятий по выявлению перспективных спортсменов и отбору спортсменов в спортивный резерв команды субъекта по виду спорта;
- Разработки параметров оценки и тестирования перспективности спортсменов-кандидатов для зачисления в резерв команды субъекта по виду спорта;
- Проведения мероприятий по зачислению спортсменов-кандидатов в резерв команды субъекта по виду спорта;
- Сбора данных и ведение базы по составу и пополнению резерва команды субъекта по виду спорта;
- Определения мероприятий и этапов развития спортсменов резерва команды субъекта по виду спорта;
- Разработки методических и презентационных материалов по особенностям отбора и развития резерва команды субъекта по виду спорта;
- Проведения семинаров, вебинаров, консультаций для тренеров, спортсменов по вопросам отбора и развития резерва команды субъекта с учетом специфики вида спорта;
- Проведения анализа результатов развития спортсменов резерва команды субъекта по виду спорта;
- Подготовки предложений о переводе спортсменов резерва в основной состав команды субъекта по виду спорта;
- Разработки предложений по содержанию дополнительных предпрофессиональных и профессиональных программ в области физической культуры и спорта, программ спортивной подготовки по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по организации и проведению мероприятий отбора для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Знать:

- Положения хартии Международной олимпийской организации;

- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Законодательство Российской Федерации в области подготовки и отбора спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Методы организации работы сборной команды Российской Федерации;
- Методики разработки тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов высокого класса с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта и факторов отрицательного воздействия окружающей среды, природно-климатических условий на организм человека;
- Комплексный план подготовки сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Периодизация и детерминанты развития организма человека;
- Порядок организации медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий;
- Педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как: патриотическое воспитание; воспитание морально-этических ценностей спортивной конкуренции и формирование нравственного сознания и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали; формирование позитивных социально-психологических отношений спортсменов с другими людьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности; формирование и развитие самооценки и самоконтроля; формирование и сохранение спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития;
- Правила вида спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;

- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по организации и проведению мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание.

Уметь:

- Анализировать состав и содержание комплексного плана подготовки сборной команды Российской Федерации с учетом сроков и места проведения соревнований;
- Составлять планы тренировочных мероприятий на основе планируемой нагрузки, контрольных заданий на этапах подготовки к соревнованиям, сроков проведения медико-биологических мероприятий и мероприятий по тестированию спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Планировать физическую и физиологическую подготовленность спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом сезонности и природно-климатических условий проведения соревнований с целью повышения адаптационных функций организма;
- Разрабатывать групповые и индивидуальные программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом тренировочных нагрузок, контрольных испытаний по виду спорта;
- Проводить тестирование, измерение показателей физической и физиологической подготовленности спортсменов сборной команды Российской Федерации, определять динамику в условиях изменяющейся интенсивности нагрузок при подготовке к соревнованиям, выбирать показатели оптимального состояния, обеспечивающие наилучший результат;
- Вносить корректировки в индивидуальные программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации по результатам мониторинга показателей их физической и функциональной подготовленности;
- Планировать мероприятия воспитательной работы со спортсменами сборной команды Российской Федерации с учетом комплексного плана подготовки сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Предупреждать случаи травматизма, формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимости применения допинга;
- Применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим);
- Применять технологии воспитательной работы по формированию и развитию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, морально-этических ценностей спортивной конкуренции и норм честной игры в спорте;
- Целенаправленно формировать позитивные качества личности путем гармоничного развития психических качеств и физических способностей;
- Разъяснять тренерам и специалистам сборной команды Российской Федерации вопросы целевой общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, методы восстановления и повышения эффективности работы организма спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта;
- Проводить мероприятия в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;

- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по организации и проведению мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа комплексного плана подготовки сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Планирования тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов в условиях бригадного метода работы тренеров и специалистов сборной команды Российской Федерации с учетом особенностей этапа подготовки к соревнованиям и природно-климатических условий их проведения;
- Разработки программ тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта;
- Контроля выполнения спортсменами показателей нормативов, входящих в программу тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов;
- Оценки прироста индивидуальных показателей общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, корректировка индивидуальных программ тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке;
- Включения в план тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов мероприятий воспитательного характера;
- Проведения мероприятий со спортсменами сборной команды Российской Федерации по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте;
- Развития мотивации к ведению здорового образа жизни без вредных привычек, воспитание волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитание нетерпимости к допингу;
- Консультирования тренеров и специалистов сборной команды Российской Федерации по вопросам целевой общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, по методам восстановления и повышения эффективности работы организма спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта;
- Подготовки отчетной документации по организации и проведению мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание, в том числе и с применением информационных систем.

ПК 3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Знать:

- Положения хартии Международной олимпийской организации;
- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Законодательство Российской Федерации в области подготовки и отбора спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в области регулирования отбора в сборную команду Российской Федерации;
- Общие принципы, критерии спортивного отбора и формирования списков составов сборные команды Российской Федерации и порядок утверждения этих списков;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Система подготовки спортивного резерва в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Методы организации работы сборной команды Российской Федерации;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- Принципы формирования критериев и механизмов определения основного и резервного составов сборной команды Российской Федерации;
- Механизмы отбора перспективных спортсменов в состав сборной команды Российской Федерации по виду спорта;
- Порядок организации медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Основы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Методы консультирования;
- Правила разработки презентационных материалов по вопросам системы отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Правила вида спорта;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;

- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по организации и проведению отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Уметь:

- Составлять краткосрочные и долгосрочные планы выявления перспективных спортсменов и их отбора в резерв сборной команды Российской Федерации;
- Определять инструменты и контрольные показатели, в том числе ключевые показатели соответствующего этапа системы отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации в соответствии со спецификой вида спорта;
- Разрабатывать параметры оценки и тестирования перспективности спортсменов для зачисления в состав сборной команды Российской Федерации с учетом специфики вида спорта;
- Применять критерии перспективности спортсменов по виду спорта для контроля процессов отбора в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации;
- Проводить мониторинг результатов спортсменов - претендентов в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации;
- Анализировать информацию по отбору в состав сборной команды Российской Федерации;
- Оформлять основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации в соответствии с принятыми правилами вида спорта;
- Использовать и модифицировать методики и средства спортивного отбора перспективных спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Проводить согласование процессов системы отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации с общероссийской спортивной федерацией по виду спорта;
- Консультировать представителей команд субъектов по видам спорта, тренеров и спортсменов по системе отбора в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации;
- Разрабатывать презентационные материалы и проводить семинары, вебинары, презентации по вопросам отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации;
- Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации;
- Проводить мероприятия в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;
- Вести отчетную документацию по организации и проведению отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Формирования плана мероприятий по выявлению перспективных спортсменов и отбору спортсменов в резерв сборной команды Российской Федерации;

- Разработки и согласования системы отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации;
- Сбора данных и ведение базы системы отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации;
- Определения ключевых показателей и этапов отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации;
- Проведения анализа итоговой информации системы отбора и определение состава сборной команды Российской Федерации спорта (основного и резервного);
- Взаимодействия с представителями команд субъектов по виду спорта, тренерами и спортсменами при организации и проведении отбора в сборную команду Российской Федерации;
- Подготовки отчетной документации по организации и проведению отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации, в том числе с применением информационных систем.

ПК 3.3 - Способность осуществлять планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта.

Знать:

- Положения хартии Международной олимпийской организации;
- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, включая подготовку спортивных сборных команд и развития вида спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Локальные нормативные акты спортивной федерации по виду спорта в области регулирования подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;
- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Принципы, средства, методики, технологии спортивной тренировки со спортсменами высокого класса по виду спорта;
- Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках;
- Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), их влияние на организм спортсменов;
- Методы и методики долгосрочного и краткосрочного планирования;
- Методики, технологии совершенствования тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в сборной команде Российской Федерации и их взаимозаменяемости;
- Комплексный план подготовки сборной команды Российской Федерации, индивидуальные планы подготовки спортсменов;

- Типовые (модельные) методики тренировки спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Содержание календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий, средств реабилитации и восстановления по виду спорта;
- Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий (занятий со спортсменами);
- Предельный объем тренировочной нагрузки спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и подводки;
- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Порядок организации медико-биологического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Правила вида спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по планированию и проведению тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта.

Уметь:

- Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам;
- Использовать методы анализа массивов данных о запланированных спортивных мероприятиях (всероссийских, международных) для составления плана тренировочных мероприятий (занятий);
- Разрабатывать содержание тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта;
- Использовать критерии оценки интегральной подготовленности спортсменов сборной команды Российской Федерации для контроля тренировочного процесса;
- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма спортсменов, рационально моделировать нагрузку и параметры тренировочной программы спортсменов для выхода на пик суперкомпенсации;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения тренировочных мероприятий (занятий), диагностировать

типичные симптомы перетренированности и перенапряжения, предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;

- Использовать продуктивные методики формирования и развития навыков выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным;

- Применять методики совершенствования тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в сборной команде Российской Федерации и взаимозаменяемости спортсменов в сборной команде Российской Федерации;

- Оценивать степень исполнения физиологической задачи тренировок, варьировать тренировочной нагрузкой для наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов;

- Использовать тренажеры, оборудование, комплексы при функциональной подготовке, диагностике и реабилитации спортсменов сборной команды Российской Федерации;

- Контролировать исполнение спортсменами плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки спортивной команды, индивидуальными планами подготовки спортсменов;

- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;

- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;

- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;

- Осуществлять формирование данных в информационных системах;

- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;

- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Вести отчетную документацию по планированию и проведению тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения анализа комплексного плана подготовки сборной команды Российской Федерации и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации, утвержденных планов проведения спортивных мероприятий;

- Определения и установка режима тренировочного процесса спортсменов сборной команды Российской Федерации;

- Составления календарного плана тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом комплексного плана подготовки и специфики (специализации) в виде спорта;

- Разработки параметров тренировочной программы (плана и содержания тренировки) с учетом общего календарного плана тренировочных мероприятий;

- Проверки условий проведения тренировочных мероприятий (занятий) в соответствии с требованиями безопасности;

- Проведения тренировочных мероприятий (занятий) со спортсменами сборной команды Российской Федерации с учетом специфики вида спорта;

- Контроля развития физических качеств спортсменов, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, командного взаимодействия, совершенствования универсальной физической и технико-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта

(спортивной дисциплине, группы спортивных дисциплин) при проведении тренировочных занятий, стимулирования адаптационных процессов спортсменов;

- Формирования у спортсменов состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, концентрации внимания;
- Развития и совершенствования тактики взаимодействия спортсменов по выполняемым функциям в сборной команде Российской Федерации и взаимозаменяемости спортсменов в сборной команде Российской Федерации при необходимости;
- Проведения тренировочных занятий в условиях смоделированной соревновательной деятельности, контроля навыков выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным;
- Постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, наблюдения за изменениями состояния спортсменов, контроля оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов спортивной команды Российской Федерации в процессе тренировки;
- Систематического контроля состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям;
- Проверки выполнения спортсменами плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки сборной команды Российской Федерации, индивидуальными планами подготовки спортсменов спортивной сборной команды;
- Контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил;
- Подготовки отчетной документации по планированию и проведению тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта, в том числе с применением информационных систем.

ПК 3.4 - Способность осуществлять управление соревновательной деятельностью и организацию контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации.

Знать:

- Положения хартии Международной олимпийской организации;
- Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, включая подготовку спортивных сборных команд и развития вида спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных;
- Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности;
- Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;
- Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга;
- Локальные нормативные акты спортивной федерации в области регулирования подготовки сборной команды Российской Федерации к спортивным соревнованиям;
- Программа развития вида спорта;
- Содержание единого календарного плана спортивных мероприятий сборной команды Российской Федерации;
- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;

- Система спортивных соревнований по виду спорта;
- Система подготовки спортсменов по виду спорта;
- Основы смежных видов спорта;
- Спортивный менеджмент;
- Положения, правила и регламенты проведения официальных и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля уровня разносторонней подготовки;
- Ресурсный подход к повышению конкурентоспособности спортсмена сборной команды Российской Федерации;
- Методика психологической и интеллектуальной подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Методика комплексного научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки сборной команды Российской Федерации;
- Передовые научно-методические разработки в области подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных сборных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);
- Гигиенические, санитарно-эпидемиологические нормы к размещению, питанию и быту спортсменов сборной команды Российской Федерации, требования к ним, включая требования к режиму отдыха и восстановительной реабилитации;
- Правила транспортировки спортивного снаряжения, перевозки детей взрослых, животных;
- Итоговые результаты спортивных соревнований, проводимых общероссийской и международной спортивной федерацией по виду спорта;
- Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;
- Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;
- Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Цифровые средства коммуникации для проведения работы;
- Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;
- Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;
- Правила составления отчетной документации по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации.

Уметь:

- Ставить задачи на этап спортивного соревнования членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам сборной команды Российской Федерации;
- Управлять сборной командой Российской Федерации в соревновательном процессе;
- Прогнозировать спортивные достижения спортсменов сборной команды Российской Федерации;

- Разрабатывать планы обеспечения безопасности спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Анализировать случаи травматизма спортсменов, оперативно принимать решения по их предупреждению;
- Разъяснять антидопинговые правила спортсменам, тренерам и специалистам сборной команды Российской Федерации и создавать условия непримиримости к использованию допинга;
- Контролировать организацию условий трансфера, размещения, питания и быта спортсменов сборной команды Российской Федерации в соответствии с гигиеническими, санитарно-эпидемиологическими нормами и требованиями, включая требования к режиму отдыха и восстановительной реабилитации;
- Контролировать обеспечение безопасности при организации трансфера спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Управлять медицинским обеспечением сборной команды Российской Федерации;
- Анализировать уровень мастерства спортсменов сборной команды Российской Федерации, оценивать качество выступления на соревнованиях и степень выполнения тренерского задания спортсменами сборной команды Российской Федерации;
- Разрабатывать и оперативно корректировать индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях сборной команды Российской Федерации;
- Использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации спортсменов спортивной сборной команды;
- Использовать информационные технологии для анализа выступления сборной команды Российской Федерации на спортивных соревнованиях;
- Использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований;
- Контролировать организацию специальной психологической подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации, контролировать уровень мотивированности спортсменов;
- Производить анализ результатов выступления сборной команды Российской Федерации, выявлять негативные тенденции;
- Оценивать эффективность деятельности тренерского состава сборной команды Российской Федерации;
- Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики сборных команд Российской Федерации по видам спорта;
- Координировать действия спортсменов сборной команды Российской Федерации для достижения целевых показателей спортивного результата выступления на спортивном соревновании;
- Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации;
- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;
- Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
- Осуществлять формирование данных в информационных системах;
- Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных;
- Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами;

- Вести отчетную документацию по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Организации и контроля обеспечения участия сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях;
- Разработки общей стратегии, целевых показателей выступления сборной команды Российской Федерации на спортивном соревновании;
- Мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов сборной команды Российской Федерации;
- Контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур, контроль соблюдения спортсменами, тренерами правил вида спорта;
- Контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов сборной команды Российской Федерации в период спортивных соревнований;
- Контроля организации трансфера, размещения, питания и быта спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая соблюдение мер безопасности и медицинское обеспечение;
- Контроля соблюдения спортсменами, тренерами антидопинговых правил и прохождения спортсменами антидопинговых процедур;
- Проведения анализа эффективности выступления сборной команды Российской Федерации на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации;
- Подготовки отчетной документации по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации.

Общепрофессиональные компетенции

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

Знать

- Положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста;
- Специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Уметь

- Планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования;
- Определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения технологий планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- Разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.

ОПК 4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- Сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств;
- Факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;
- Средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Уметь:

- Подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;
- Подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методик развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;
- Применения методик психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК 11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Знать:

- Нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга;
- Содержание и организацию антидопинговых мероприятий.

Уметь:

- Планировать и проводить антидопинговые мероприятия.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения методик проведения работы по предотвращению применения допинга.

ОПК 12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

Знать:

- Содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся.

Уметь:

- Подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;
- Осуществлять контрольные процедуры;
- Интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Применения методов контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 130 часов, в том числе: аудиторные занятия – 88 часов (лекции - 36 часов, практические занятия - 52 часа), самостоятельная работа – 40 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины, практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Актуальные вопросы оценки состояния ИВС в мире	21	7	6	8	
2.	Тема 1.1. Тенденции развития ИВС в мире (включая анализ крупнейших соревнований в России и мире)	3	1	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Динамика важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности реализации программы «Развитие ИВС в Российской Федерации»	3	1	1	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Проблема отбора и методика комплектования сборных команд и команд высокой квалификации	6	2	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Менеджмент. Управление профессиональным ИВС в России и за рубежом	5	2	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике ИВС	4	1	1	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
7.	Раздел 2. Современные технологии тренировки в ИВС	11	4	4	3	
8.	Тема 2.1. Методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС	5	2	2	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
9.	Тема 2.2. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена	6	2	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий

10.	Раздел 3. Система подготовки спортсменов высокой квалификации	29	8	12	9	
11.	Тема 3.1. Особенности структуры и содержания системы подготовки спортсменов высокой квалификации	4	1	1	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
12.	Тема 3.2. Виды подготовки в системе подготовки спортсменов высокой квалификации	3	1	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
13.	Тема 3.3. Особенности построения подготовки спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годового цикла	8	2	4	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
14.	Тема 3.4. Построение мезо- и микроциклов подготовки спортсменов высокой квалификации	8	2	4	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
15.	Тема 3.5. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий. Методика проведения занятий различных видов	6	2	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
16.	Раздел 4. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации	29	6	16	7	
17.	Тема 4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера	4	1	2	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
18.	Тема 4.2. Методика физической подготовки спортсменов высокой квалификации	10	2	6	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
19.	Тема 4.3. Методика тактической подготовки (совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики) спортсменов высокой квалификации	10	2	6	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
20.	Тема 4.4. Методика психологической и теоретической подготовки спортсменов высокой квалификации	5	1	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
21.	Раздел 5. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации	24	6	10	8	
22.	Тема 5.1. Программирование подготовки спортсменов высокой квалификации	9	3	4	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
23.	Тема 5.2. Контроль за подготовкой спортсменов	5	1	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
24.	Тема 5.3. Управление тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации	5	1	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
25.	Тема 5.4. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации	5	1	2	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
26.	Раздел 6. Обеспечение подготовки спортсменов	6	2	2	2	

27.	Тема 6.1. Восстановительные мероприятия	3	1	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
28.	Тема 6.2. Инновации в области материально-технического оснащения индустрии ИВС	3	1	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
29.	Раздел 7. Современная система соревнований по ИВС и их проведение	10	3	4	3	
30.	Тема 7.1. Последние изменения в официальной книге правил по ИВС	3	1	1	1	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
31.	Тема 7.2. Организация и проведение соревнований по ИВС	7	2	3	2	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
32.	Промежуточная аттестация	-	-	2	-	экзамен
	Всего	130	36	54	40	

Содержание учебного материала по дисциплине

РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ИВС В МИРЕ

Тема 1.1. Тенденции развития ИВС в мире (включая анализ крупнейших соревнований в России и мире)

Лекции

Сведения о развитии ИВС в стране за истекший год. Сравнительный анализ изменений, произошедших за предыдущие годы. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Состояние и перспектива развития методики ИВС. Задачи и перспективы развития ИВС в России.

Практические занятия

Федерация ИВС России: устав, структура, задачи, планирование и организация работы. Всероссийский тренерский совет и Всероссийская коллегия судей, их задачи, планирование и организация работы. Международные связи Федерации ИВС России. Работа европейской и международных федераций: задачи, структура и планирование работы.

Самостоятельная работа

Сделать анализ результатов ведущих международных соревнований. Изучить задачи и функции исполкома и комитетов Федерации ИВС России.

Тема 1.2. Динамика важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности реализации программы «Развитие ИВС в Российской Федерации».

Лекции

Программа «Развитие ИВС в Российской Федерации на ...». Основные целевые показатели эффективности Программы. Учет динамики значений указанных показателей.

Практические занятия

Анализ Программы развития ИВС.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой каждого из направлений деятельности Федерации ИВС России за прошедшее пятилетие.

Провести детальный анализ документов-приложений Программы развития вида спорта, отражающих динамику важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности её реализации.

Тема 1.3. Проблема отбора и методика комплектования сборных команд и команд высокой квалификации

Лекции

Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране. Сбор и изучение информации о рекомендуемых кандидатах. Динамические наблюдения за кандидатами в ходе внутреннего чемпионата. Критерии оценки кандидатов. Взаимосвязь тренеров сборных и клубных команд в ходе отбора. Углублённое изучение кандидатов на тренировочных сборах.

Практические занятия

Анализ критериев оценки кандидата. Физические кондиции, уровень технико-тактического мастерства, игровая надёжность и стабильность, психическая устойчивость, агрессивность, волевые качества, взаимопонимание и взаимодействие с партнёрами. Личностные качества. Данные тестирования. Принципы комплектования звеньев. Уровень и стиль игры в соответствии с игровым амплуа в команде. Психологическая совместимость спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучить особенности деятельности одной из сборных команд по ИВС.

Подготовить к защите отчёты по результатам педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов-кандидатов в сборную команду, с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

Тема 1.4. Менеджмент. Управление профессиональным ИВС в России и за рубежом

Лекции

Содержание понятия «менеджмент» как использование капитала, материалов, труда, знаний, способностей и талантов людей для достижения заданных целей с максимальной эффективностью. Компоненты менеджмента: процесс управления, функции управления, органы управления, наука об управлении, навыки управления и люди, занятые в управлении. Виды менеджмента: стратегический, программный, организационный, персонал-менеджмент, инновационный, риск-менеджмент, финансовый. Основные принципы научного менеджмента: научный подход к каждой трудовой операции; научный подход к отбору и обучению кадров; кооперация с работниками; разделение ответственности за результаты труда между управляющими работниками.

Виды управленческой деятельности: планирование, организация, руководство, координация, контроль.

Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, включая подготовку спортивных сборных команд и развития вида спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. Управление ИВС в Российской Федерации.

Практические занятия

Анализ нормативных правовых актов в сфере спорта. Профессиональный спортсмен как субъект права. Анализ существующей системы работы с профессиональными спортсменами (клубами). Система подготовки тренерских кадров. Цель, задачи и структура системы подготовки кадров по ИВС. Характеристика различных звеньев (уровней) подготовки кадров. Задачи и особенности подготовки кадров высокой квалификации в высших и наивысших звеньях – в специализированных вузах, а также аспирантуре и высшей школе тренеров.

Самостоятельная работа

Изучить регламент официальных российских соревнований по ИВС в текущем сезоне.

Составить и представить в виде отчета смету расходов на подготовку спортсменов (команд) высокой квалификации на предстоящий сезон.

Тема 1.5. Аналитический обзор современных научно-методических материалов по теории и методике ИВС

Лекции

Научно-исследовательские разработки и их воздействие на современное состояние и перспективы развития ИВС как олимпийского вида спорта и эффективного средства оздоровления различных групп населения, включая инвалидов. Аналитический обзор и обсуждение результатов исследований по этим проблемам. Основные направления работы соответствующих научно-исследовательских лабораторий.

Практические занятия

Анализ разработок по исследованию технических средств, в том числе тренажерных устройств, современной тренировки спортсменов. Возможные негативные последствия для здоровья занимающихся ИВС при отсутствии надлежащего контроля за новыми техническими усовершенствованиями, рекомендованными для практического внедрения. Обсуждение возможных направлений совершенствования организации и проведения крупнейших мировых турниров по ИВС (Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубок Мира). Анализ результатов главных международных соревнований текущего сезона.

Самостоятельная работа

Изучить современные научно-методические материалы по теории и методике ИВС. Провести анализ диссертационных работ по теории и методике ИВС.

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ В ИВС.

Тема 2.1. Методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС

Лекции

Методические приемы программирования стандартных ситуаций на основе использования тренажеров и тренировочных приспособлений в ИВС. Устройства, обеспечивающие возможность создания и отработки стандартных ситуаций для проведения последующих действий и позволяющие отрабатывать практически все элементы технических действий, связанных с основными элементами в ИВС. Использование показателей качества технических действий, основывающихся и не только на учете их результативности и разнообразии, но и дающих возможность получения объективных динамических и кинематических характеристик движений.

Практические занятия

Использование в ИВС методов регистрации движений, отражающих максимальные силовые и скоростные проявления спортсмена. Командный характер большинства спортивных игр и преобладание критериев своевременности, согласованности и точности накладывает свой отпечаток на выбор показателей, которые следовало бы связывать с уровнем мастерства.

Технический разбор выполняемых двигательных действий (приемов).

Самостоятельная работа

Изучить, проанализировать и представить в виде отчета индивидуальные технические действия спортсменов в ИВС на основе педагогических наблюдений в соревновательной практике.

Тема 2.2. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена

Лекции

Построения движений и функциональные системы организма спортсмена. Алгоритм функциональных систем организма по эффективному обеспечению энергией двигательных проявлений, адекватных требованиям ИВС на высоком профессиональном уровне.

Специфика тренировки функциональных систем организма спортсмена в зависимости от видов тактических действий.

Утомление и его виды. Физиологические процессы энергообеспечения работающих мышц – физиологическая основа выносливости. Средства и методы повышения аэробной выносливости.

Анаэробная выносливость. Средства и методы повышения анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных способностей спортсменов. Особенности методики воспитания выносливости спортсменов высокой квалификации.

Практические занятия

Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения в беге на коньках с разной продолжительностью, интенсивностью и интервалами отдыха (равномерный, переменный и интервальный бег). Разновидности челночного бега. Игры и игровые упражнения, проводимые в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа

Описать особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена.

Дать характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.

Привести примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 3.1. Особенности структуры и содержания системы подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Системно-структурный подход к разработке и обоснованию системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Состав и структура системы. Характеристика содержания первого (верхнего) уровня (тренировка, соревнование и восстановление) системы. Целевая установка как системообразующая и конечный результат деятельности тренера и спортсменов. Характеристика содержания второго (нижнего) уровня системы (кадры, материально-методическое обеспечение).

Практические занятия

Отличительные черты отечественной системы подготовки спортсменов в сравнении с системами ИВС в других странах.

Самостоятельная работа

Представить схематично структуру системы многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации.

Проанализировать основные составляющие отечественной системы подготовки спортсменов высокой квалификации и сравните их с системами ИВС в других странах.

Тема 3.2. Виды подготовки в системе подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Значимость отдельных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической, их взаимосвязь и особенности проявления в соревновательной деятельности. Соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.

Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла.

Практические занятия

Проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке на отдельных этапах годичного цикла. Особенности построения физической, технической и тактической подготовки на отдельных этапах годичного цикла.

Самостоятельная работа

Сделать и представить в виде отчёта анализ динамики средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла.

Тема 3.3. Особенности построения подготовки спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла

Лекции

Особенности структуры годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на отдельных этапах годичного цикла. Соотношения отдельных видов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Динамика объёмов тренировочных нагрузок разного характера и направленности (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная гликолитическая, анаэробно-алактатная). Динамика средств и методов на этапах годичного цикла. Особенности построения обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов, а также промежуточного и постсоревновательного этапов. Специфика тренировочной работы в межсоревновательных микроциклах на соревновательных этапах.

Практические занятия

Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика. Динамика объёмов нагрузок разного характера и направленности и соотношение видов подготовки по годам цикла.

Подготовка и проведение слушателями тренировочных занятий, выбор задач занятия, средств и методов в соответствии с конкретным этапом, мезо- и микроциклами и тренировочными днями. Разработка плана-конспекта занятия с обоснованием построения данного тренировочного занятия.

Разработка плана подготовки конкретной команды (по выбору преподавателя) к официальным соревнованиям.

Самостоятельная работа

Изучить особенности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

Разработать и подготовить к защите план подготовки конкретного спортсмена (команды) к официальным соревнованиям.

Тема 3.4. Построение мезо- и микроциклов подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Характеристика мезо- и микроструктуры. Соотношение видов подготовки, динамика тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса: мезоциклы и микроциклы. Особенности построения мезоциклов: втягивающего, базового развивающего, базового стабилизирующего, соревновательных, восстановительно-подготовительного и восстановительно-поддерживающего.

Характеристика и особенности построения различных видов микроциклов: втягивающего, собственно-тренировочного (ординарного и ударного), восстанавливающего, соревновательного (межсоревновательного) подводящего.

Практические занятия

Построение базовых мезоциклов. Задачи, направленность и динамика тренировочных нагрузок, соотношение видов подготовки. Динамика средств и методов.

Построение собственно тренировочных микроциклов. Задачи, динамика и направленность нагрузок по дням микроцикла. Динамика средств и методов.

Проведение серии тренировочных занятий разной направленности в определённой методической последовательности, обеспечивающей реализацию модели построения тренировочного микроцикла.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.

Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.

Тема 3.5. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий. Методика проведения занятий различных видов

Лекции

Характеристика различных организационно-методических форм проведения учебно-тренировочного процесса (раздельная, круговая, поточная, индивидуальная, групповая, командная). Целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе тех или иных форм на отдельных этапах годичного цикла. Характеристика видов занятий и методика их проведения на отдельных этапах годичного цикла.

Практические занятия

Методика проведения различных видов занятий: тематических (однонаправленных), комплексных (разнонаправленных), восстанавливающих, поддерживающих, развивающих, индивидуальных, групповых, командных.

Подготовка, проведение и анализ примерных тренировочных занятий различных видов и форм. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Охарактеризовать сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

Сущность профессии «тренер по ИВС». Тренер-педагог и воспитатель. Функции тренера: обучение, воспитание, планирование и организация учебно-тренировочного процесса, учёт и контроль. Педагогические способности тренера: дидактические, академические, коммуникативные, организаторские, конструктивные, психомоторные, гностические, экспрессивность.

Практическое занятие

Особенности работы тренера по ИВС с различным контингентом, занимающимся в массовом ИВС, в ДЮСШ с юными спортсменами, с квалифицированными спортсменами.

Самостоятельная работа

Проанализировать взаимоотношения тренера в коллективе с учениками, коллегами, с обслуживающим персоналом, с руководством.

Дать оценку личностным качествам тренера, среди которых выделяются: высокий уровень нравственных (чувство долга, порядочность, гуманность, скромность, доброта, трудолюбие и др.) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, инициативность и самостоятельность).

Тема 4.2. Методика физической подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Методика воспитания силовых качеств. Общая, специальная, изометрическая, динамическая, абсолютная, относительная, взрывная сила и силовая выносливость. Факторы, определяющие силу спортсмена. Основные стимуляторы напряжения мышц. Режимы работы мышц. Методы воспитания силовых качеств: максимальных и повторных усилий, прогрессирующих отягощений, сопряжённый, вариативный, ударный,

изометрический. Средства воспитания силовых качеств. Использование специального оборудования и тренажёрных устройств. Системность средств и методов силовой подготовки. Формы организации занятий по силовой подготовке.

Методика воспитания скоростных качеств. Формы проявления скоростных качеств: латентное время реакции, быстрота выполнения отдельного двигательного акта, частота и темп движений. Структура скоростных качеств спортсмена. Факторы, определяющие скоростные и скоростно-силовые качества спортсмена. Методы и средства воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Скоростной барьер и методы его предупреждения. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста.

Методика воспитания выносливости. Виды выносливости (общая, специальная, скоростная, силовая). Утомление и его виды. Физиологические процессы энергообеспечения работающих мышц – физиологическая основа выносливости. Средства и методы повышения аэробной выносливости. Анаэробная выносливость. Средства и методы повышения анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных способностей спортсменов. Особенности методики воспитания выносливости спортсменов разного возраста.

Методика воспитания ловкости и гибкости спортсмена. Виды и физиологическая основа ловкости. Критерии оценки ловкостных качеств. Средства и методы воспитания ловкости спортсменов; упражнения на развитие пространственных, временных и силовых дифференцировок, координационно сложные упражнения, упражнения, развивающие способность быстро перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся спортивной (соревновательной) ситуацией.

Практические занятия

Выполнение упражнений по воспитанию физических качеств спортсмена.

Упражнения для воспитания силовых качеств. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания гибкости.

Проведение занятий слушателями по воспитанию физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Описать структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Дать характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.

Привести примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

Тема 4.3. Методика тактической подготовки (совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики) спортсменов высокой квалификации

Лекции

Последовательность обучения тактике ИВС. Разучивание тактических приемов.

Практические занятия

Методические подходы к обучению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий спортсменов. Анализ средств и методов и частных методик обучения и совершенствования различных индивидуальных и групповых тактических действий.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию по совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Проведение слушателями занятий тактической направленности с обоснованием использованных средств и методов. В заключительной части разбор и обсуждение проведённого занятия и его оценка.

Самостоятельная работа

Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики ИВС.

Привести примеры эффективного использования метода расчленённого упражнения при освоении тактических действий.

Составить план-конспект для проведения занятия тактической направленности.

Тема 4.4. Методика психологической и теоретической подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Задачи психологической подготовки и её значимость в соревновательной деятельности спортсмена. Методические основы развития основных психических функций внимания и восприятия, волевых и других личностных качеств.

Задачи и значимость теоретической подготовки спортсмена. Формы проведения теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на соревнования, разборы выполнения двигательных действий. Содержание теоретической подготовки.

Практические занятия

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Осознание значимости и особенностей предстоящего соревнования. Изучение сильных и слабых сторон противника, формирование уверенности в своих силах для достижения победы. Преодоление отрицательных эмоций. Использование аутогенной и психорегулирующей тренировки. Анализ средств, методов и методических подходов к развитию оперативного мышления и волевых качеств. Ознакомление с инструментальными методиками и техническими средствами по определению уровня психических функций спортсменов.

Самостоятельная работа

Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию, включающий в себя: осознание значимости и особенностей предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противника; формирование уверенности в своих силах для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций; использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.

РАЗДЕЛ 5. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 5.1. Программирование подготовки спортсменов высокой квалификации

Лекции

Программирование как основанная функция управления процессом подготовки спортсменов высокой квалификации. Методические подходы к разработке комплексных целевых программ на олимпийский цикл подготовки спортсменов высокой квалификации. Технология разработки текущих и оперативных программ и планов. Основные требования, предъявляемые к планам.

Практические занятия

Основные этапы разработки плана: сбор и анализ информации; прогнозирование; моделирование; формирование плана (постановка цели и задач, распределение нагрузок разного характера и направленности, динамика средств и методов); внесение коррекции (в ходе реализации плана). Особенности программирования (планирования) процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Разработать индивидуальный план для одного из спортсменов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).

Составить текущие (на годичный цикл) и оперативные (на мезоцикл) программы и планы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Тема 5.2. Контроль за подготовкой спортсменов

Лекции

Контроль как важная составляющая системы подготовки спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль психолого-педагогический и медико-биологический. Контроль соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок и эффективности соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль уровня общей и специальной подготовленности спортсменов. Контроль в системе подготовки юных спортсменов. Контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Этапный, текущий и оперативный контроль. Содержание углублённого медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего контроля.

Практические занятия

Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, в том числе с помощью технических средств и компьютерных технологий.

Проведение слушателями тестирующих процедур по оценке уровня специальной физической подготовленности спортсменов, а также обследование соревновательной деятельности спортсменов с использованием современных инструментальных методик и компьютерных технологий.

Содержание и методика проведения этапных комплексных обследований в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности спортсменов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации.

Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности спортсменов уровня сборных команд России. Подготовить и защитить отчёт.

Тема 5.3. Управление тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации

Лекции

Современные подходы к системе управления подготовкой спортсменов. Основные функции управления тренировочной деятельностью спортсменов (программирование, реализация планов тренировки, контроль тренировочного процесса). Основные средства и методы управления тренировочной деятельностью спортсменов. Подходы к оптимизации тренировочного процесса.

Практические занятия

Характеристика стратегического управления тренировочным процессом на относительно продолжительных временных отрезках. Разработка программ и планов подготовки спортсменов. Обеспечение надлежащих материально-технических условий проведения тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего соревнования. Изучить методику проведения установки и управления тренером соревновательной деятельностью спортсменов, с последующим разбором выступления на соревновании.

Разработать план предстоящего соревнования и подготовить его к апробации в предсоревновательной тренировке.

Тема 5.4. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации

Лекции

Виды управления соревновательной деятельностью спортсменов. Характеристика стратегического управления. Организационные, методические и руководящие действия тренера, направленные на проведение соревнований различного уровня.

Практические занятия

Характеристика оперативного управления. Подготовка высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям и управление их действиями в ходе соревнований.

Составление плана подготовки игр к соревнованиям с определением их количества и последовательности с конкретными соперниками. Определение стратегической линии в проведении различных мероприятий в ходе соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного соревнования.

Разработать план предстоящего соревнования с участием конкретных соперников с последующими действиями тренера. Разбор участия в соревновании с оценкой степени выполнения плана спортсменами и управленческой деятельности тренера.

РАЗДЕЛ 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 6.1. Восстановительные мероприятия

Лекции

Виды и значимость восстановительных мероприятий как составной части системы подготовки спортсменов. Психолого-педагогические восстановительные мероприятия, строгая нормирование нагрузок, переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Борьба с монотонностью занятий, повышение интереса и эмоционального настроя. Применение развлекательных мероприятий, аутогенной и психорегулирующей тренировки. Медико-биологические восстановительные мероприятия. Фармакологические препараты. Физические средства: баня, массаж, барокамеры, свето- и магнитопроцедуры и др. Тактика применения средств восстановления на отдельных этапах годичного цикла.

Практические занятия

Изучение методик использования различных средств восстановления. Ознакомление с работой восстановительных центров ведущих спортсменов. Выбор педагогических и гигиенических средств восстановления.

Самостоятельная работа

Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

Тема 6.2. Инновации в области материально-технического оснащения

Лекции

Инновации в области индустрии по ИВС: экипировки, специального тренировочного оборудования и программного обеспечения для управления подготовкой спортсменов (команд). Современные технологии в сфере производства оборудования для площадок по ИВС.

Практическое занятие

Оборудование для высокоскоростной съёмки, используемое во время проведения крупнейших соревнований по ИВС.

Самостоятельная работа.

Осуществить сбор информации и представить отчёт об инновационных технологиях в области специализированного оборудования по ИВС, экипировки и современных тренировочных методик.

РАЗДЕЛ 7. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС И ИХ ПРОВЕДЕНИЕ

Тема 7.1. Последние изменения в официальной книге правил по ИВС

Лекции

Формулировка основных параграфов правил и их современное толкование. Последние изменения правил игры, утверждённые Международной Федерацией ИВС.

Практические занятия

Новое в методике судейства, касающееся взаимодействия судей.

Самостоятельная работа

Изучить нововведения в правила проведения соревнований разного уровня по ИВС.

Ознакомиться на основе видеоанализа соревнований с методикой реализации на практике изменений и дополнений в правилах проведения крупных всероссийских и международных соревнований на предстоящий спортивный сезон.

Наметить методические приёмы устранения недостатков, выявленных при анализе практики судейства.

Тема 7.2. Организация и проведение соревнований по ИВС

Лекции

Положение о соревнованиях – как наиболее важный документ, обеспечивающий организованное проведение соревнований. Цели и задачи проведения соревнований, главный судья, участники, судейская коллегия, сроки проведения соревнований, формула соревнования, определение победителя и др. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбыванием и комбинированная.

Антидопинговые мероприятия и их особенности в ИВС.

Практические занятия

Проведение организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований. Составление положения о соревнованиях. Составление календаря соревнований.

Самостоятельная работа

Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам. Изучить перечень антидопинговых мероприятий, проводимых федерацией по ИВС.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие

образовательные технологии:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение*а) Основная литература:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буцичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
4. Дисько, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил. - URL: <https://lib.sported.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf>
6. Учебники и учебные пособия по виду спорта.

б) Дополнительная литература:

1. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. - 176 с.: ил. <https://lib.rucont.ru/efd/714419>
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>
3. Казиков, И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению 032100, 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Игорь Борисович Казиков; Моск. ун-т МВД России, Каф. физ. подгот. – М., 2006. - 123 с.: табл. - URL: <https://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/327725.pdf>
4. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. - 120 с. - URL: <http://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
5. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с. - URL: <https://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>
6. Матвеев, Л.П. Прикладно-теоретическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена: учеб. пособие для завершающих уров. высш. физкультур. образования / Матвеев Л.П.; РГАФК. - Москва, 1998. - 43 с.: ил. - URL: <https://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/80406.pdf>

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 521 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>

9. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

10. Никитушкин, В.Г. Актуальные проблемы спортивной подготовки: юноши, взрослые, ветераны: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 314 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355996.pdf>

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: https://vniifk.ru/sdc_download/10567/?key=zqqrz2irp14zpye9c7tcu9huajnu

12. Опыт организации комплексного педагогического контроля в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов высокого класса: [коллектив. моногр.] / А.Г. Абалян [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. учреждение «Федер. науч. центр физ. культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). - М., 2023. - 207 с. URL: https://vniifk.ru/sdc_download/10597/?key=w1vp9vg7271u0ot7v6glwtisxgp4p

13. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. - М.: Спорт: Человек, 2019. - 288 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/696832>

14. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>

15. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>

16. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. - 112 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>

17. Современная система спортивной подготовки : [монография] / ред. Б.Н. Шустин. - 2-е изд., с испр. и изм. - М.: Спорт, 2021. - 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>

18. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: метод. пособие / А.П. Морозов; Федер. центр подготовки спорт. резерва; Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2016. - 138 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862768>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

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

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

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

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

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL:

7. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>

8. Официальные сайты федераций по видам спорта.

9. Специализированные сайты по видам спорта.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;

- спортивное сооружение по виду спорта для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

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

5.4. Кадровое обеспечение

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

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

1. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития ИВС в России и мире.
2. Итоги крупнейших международных турниров за истекший год.
3. ИВС на профессиональном и любительском.
4. Сравнительный анализ уровня развития ИВС в нашей стране и за рубежом.
5. Структура Федерации ИВС России, задачи и функции исполкома и комитетов федерации.
6. Основные должностные лица, обслуживающие соревнования по ИВС.
7. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
8. Организация и управление деятельностью профессиональных спортсменов, профессиональных команд и клубов по ИВС в России.
9. Финансовая составляющая подготовки высокопрофессионального спортсмена, деятельности профессионального клуба.
10. Основные направления научных исследований по ИВС.
11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения спортивной подготовки в спорте высших достижений.
12. Охарактеризуйте методы, средства и основные тенденции формирования технического мастерства в ИВС.
13. Охарактеризуйте построение выступления на соревнованиях и функциональные системы организма спортсмена.
14. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки спортсменов.

15. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла.
16. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
17. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
18. Основные функции деятельности тренера.
19. Раскройте особенности подготовки и переподготовки педагогических кадров по ИВС в институтах, на факультетах повышения квалификации и высшей школе тренеров.
20. Охарактеризуйте виды проявления быстроты в ИВС.
21. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
22. Охарактеризуйте специальную выносливость спортсмена.
23. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
24. Раскройте частные методики обучения различным тактическим действиям.
25. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
26. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
27. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.
28. Опишите психологические особенности игровой деятельности спортсменов.
29. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
30. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.
31. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию? Укажите пути их реализации.
32. Принципы формирования системы международных соревнований по ИВС.
33. Методика оценки уровня развития физических качеств у спортсменов высокой квалификации.
34. Формулировка основных параграфов правил по ИВС и их современное толкование.
35. Состояние селекционной работы в командах высокой квалификации в нашей стране.
36. Инновации в области индустрии по ИВС.
37. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
38. Какие существуют виды планирования? Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.
39. В чём сущность технологии текущего планирования.
40. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.
41. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния спортсмена.
42. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.
43. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.
44. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годичном цикле тренировки спортсменов.
45. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению сборных команд высокой квалификации.
46. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации. Охарактеризуйте тесты, рекомендованные Федерацией ИВС.

47. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований спортсменов (ТО) и обследований соревновательной деятельности спортсменов (ОСД).

48. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации.

49. Охарактеризуйте оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации.

50. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

51. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.

52. Охарактеризуйте проводимые федерацией по ИВС антидопинговые мероприятия.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

1. Сделать анализ результатов ведущих международных соревнований.

2. Изучить задачи и функции исполкома и комитетов Федерации ИВС России.

3. Ознакомиться с работой каждого из направлений деятельности Федерации ИВС России за прошедшее пятилетие.

4. Провести детальный анализ документов-приложений Программы развития вида спорта, отражающих динамику важнейших целевых показателей и индикаторов эффективности её реализации.

5. Изучить особенности деятельности одной из сборных команд по ИВС.

6. Подготовить к защите отчёты по результатам педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов-кандидатов в сборную команду, с оценкой индивидуальных технико-тактических действий.

7. Изучить регламент официальных российских соревнований по ИВС в текущем сезоне.

8. Составить и представить в виде отчета смету расходов на подготовку спортсменов (команд) высокой квалификации на предстоящий сезон.

9. Изучить современные научно-методические материалы по теории и методике ИВС. Провести анализ диссертационных работ по теории и методике ИВС.

10. Подготовиться к проведению научного семинара на заданную тему/проблему.

11. Изучить, проанализировать и представить в виде отчета индивидуальные технические действия спортсменов в ИВС на основе педагогических наблюдений в соревновательной практике.

12. Описать особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена.

13. Дать характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.

14. Привести примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.

15. Представить схематично структуру системы многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации.

16. Проанализировать основные составляющие отечественной системы подготовки спортсменов высокой квалификации и сравните их с системами ИВС в других странах.

17. Сделать и представить в виде отчёта анализ динамики средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годичного цикла.

18. Изучить особенности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации на отдельных этапах годичного цикла.

19. Разработать и подготовить к защите план подготовки конкретного спортсмена (команды) к официальным соревнованиям.

20. Охарактеризовать модели построения мезо- и микроциклов на общеподготовительном этапе.
21. Составить схемы распределения нагрузки в общеподготовительном и восстановительном микроциклах.
22. Охарактеризовать сущность и значение круговой и поточной форм проведения тренировочного процесса. Разработать варианты круговой и поточной тренировки с учётом особенностей их проведения.
23. Проанализировать взаимоотношения тренера в коллективе с учениками, коллегами, с обслуживающим персоналом, с руководством.
24. Дать оценку личностным качествам тренера, среди которых выделяются: высокий уровень нравственных (чувство долга, порядочность, гуманность, скромность, доброта, трудолюбие и др.) и волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, инициативность и самостоятельность).
25. Описать структуру скоростных качеств и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
26. Дать характеристику выносливости спортсмена и факторам, её определяющим.
27. Привести примеры тренировочных заданий по развитию аэробных и анаэробных способностей.
28. Изучить особенности методических подходов к обучению совершенствованию тактики ИВС.
29. Привести примеры эффективного использования метода расчленённого упражнения при освоении тактических действий.
30. Составить план-конспект для проведения занятия тактической направленности.
31. Разработать детальный план специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию, включающий в себя: осознание значимости и особенностей предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противника; формирование уверенности в своих силах для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций; использование аутогенной и психорегулирующей тренировки.
32. Разработать индивидуальный план для одного из спортсменов команды высокой квалификации в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью и выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий).
33. Составить текущие (на годичный цикл) и оперативные (на мезоцикл) программы и планы подготовки спортсменов высокой квалификации.
34. Изучить методику оценки уровня общей и специальной подготовленности спортсменов. Разработать систему тестов по оценке физической и технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации.
35. Провести тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической подготовленности спортсменов уровня сборных команд России. Подготовить и защитить отчёт.
36. Проанализировать методические подходы к разработке плана предстоящего соревнования. Изучить методику проведения установки и управления тренером соревновательной деятельностью спортсменов, с последующим разбором выступления на соревновании.
37. Разработать план предстоящего соревнования и подготовить его к апробации в предсоревновательной тренировке.
38. Изучить и проанализировать методические подходы к организации и проведению оперативной управленческой деятельности тренера при подготовке и проведении конкретного соревнования.

39. Разработать план предстоящего соревнования с участием конкретных соперников с последующими действиями тренера. Разбор участия в соревновании с оценкой степени выполнения плана спортсменами и управленческой деятельности тренера.

40. Изучить методику комплексного применения различных средств восстановления.

41. Осуществить сбор информации и представить отчёт об инновационных технологиях в области специализированного оборудования по ИВС, экипировки и современных тренировочных методик.

42. Изучить нововведения в правила проведения соревнований разного уровня по ИВС.

43. Ознакомиться на основе видеоанализа соревнований с методикой реализации на практике изменений и дополнений в правилах проведения крупных всероссийских и международных соревнований на предстоящий спортивный сезон.

44. Наметить методические приёмы устранения недостатков, выявленных при анализе практики судейства.

45. Составить сетки соревнований по круговой, с выбыванием и комбинированной системам.

46. Изучить перечень антидопинговых мероприятий, проводимых федерацией по ИВС.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель

просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Основные целевые показатели эффективности программы «Развитие ИВС в Российской Федерации».
2. Структура спортивных организаций по подготовке спортсменов высокой квалификации в ИВС и функциональные обязанности штатного персонала.
3. Информационная база, посвященная вопросам совершенствования тренировки спортсменов, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности.
4. Исследовательские публикации, связанные с использованием дополнительных внутренировочных средств подготовки.
5. Вклад в научное обеспечение подготовки спортсменов зарубежных исследователей.
6. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
7. Структура годового цикла тренировки спортсменов.
8. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
9. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
10. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
11. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.

12. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
13. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
14. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
15. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
16. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
17. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
18. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
19. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке спортсменов на этапах общей и специальной подготовки.
20. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Особенности тренировки функциональных систем организма спортсмена.
23. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личностных качеств тренера по ИВС.
24. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
25. Физическая подготовка в системе тренировки спортсменов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
26. Силовые качества спортсменов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
27. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
28. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
29. Стартовая и дистанционная скорость спортсмена. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
30. Скоростная подготовка в структуре тренировки спортсменов.
31. Определение и характеристика выносливости спортсмена. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности спортсмена
32. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей спортсмена.
33. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика и методика совершенствования.
34. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности спортсмена. Его характеристика и методика совершенствования.
35. Воспитание выносливости в системе тренировки спортсменов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
36. Характеристика ловкости, или координационных способностей спортсмена. Факторы, определяющие ловкость спортсмена.
37. Методика воспитания ловкости у спортсменов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
38. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
39. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
40. Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
41. Особенности проявления волевых качеств смелости и решительности спортсмена.

42. Особенности проявления волевых качеств целеустремлённости и настойчивости спортсмена.
43. Особенности проявления волевых качеств выдержки и самообладания спортсмена.
44. Особенности проявления волевых качеств инициативности и дисциплинированности спортсмена.
45. Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
46. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки спортсмена.
47. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
48. Алгоритмы физической нагрузки интервального метода тренировки при использовании легкоатлетических упражнений.
49. Планирование процесса подготовки спортсменов. Виды планов и их характеристика.
50. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
51. Перспективное планирование в ИВС. Характеристика содержания перспективного плана.
52. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
53. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
54. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
55. Модельные характеристики спортсменов высокой квалификации.
56. Методика фиксации оперативной (техничко-тактической) деятельности спортсменов.
57. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
58. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в ИВС тестов.
59. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
60. Педагогический контроль в тренировке спортсменов. Оценка физического состояния уровня подготовленности спортсменов.
61. Текущий контроль в подготовке спортсменов. Оценка соревновательной деятельности.
62. Контроль тренировочной деятельности спортсменов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
63. Методика использования современных технических средств в подготовке спортсменов (команд) высокой квалификации.
64. Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).
65. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
66. Структура и содержание тренировочного занятия.
67. Структура соревновательной деятельности в ИВС.
68. Эволюция показателей, характеризующих соревновательную деятельность спортсменов высокой квалификации.
69. Методические подходы к проведению установки на соревнование и к его разбору.
70. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью спортсменов.
71. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью спортсменов.

72. Восстановительные мероприятия в системе тренировки спортсменов.
73. Современные технологии в сфере производства оборудования для занятий ИВС.
74. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации.
75. Различия в правилах и особенности судейства в любительском и профессиональном ИВС.
76. Современная международная и всероссийская система соревнований в любительском и профессиональном ИВС.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

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

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

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

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

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

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают

ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на промежуточной аттестации (экзамене)

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

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (РПД);
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «**отлично**» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- демонстрируется понимание содержания дисциплины в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также роли предмета в практике управления;

- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка *«хорошо»* выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- имеется стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- обучающийся не знает или имеет отрывочное представление учебно-программного материала;
- обучающийся не умеет выполнять предусмотренные РПД задания.