

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

49.00.00 Физическая культура и спорт

 С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МОТОРНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1	Цель реализации программы.....	3
1.2	Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций.....	3
1.3	Основание для разработки программы.....	4
1.4	Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации.....	5
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1	Учебный план.....	5
2.2	Календарный учебный график.....	6
2.3	Рабочие программы дисциплин (предметов, курсов, дисциплин, модулей)	7
2.3.1	Рабочая программа дисциплины «Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся».....	7
2.3.2	Рабочая программа дисциплины «Ранняя спортивная специализация»	11
2.3.3	Рабочая программа дисциплины «Особенности моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью»	19
2.4	Оценка качества освоения программы.....	24
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы.....	24
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	29
3.1	Материально-технические условия.....	29
3.2	Кадровые условия	29
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение	29
3.4	Разработчики программы.....	31
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью программы повышения квалификации является совершенствование компетенций и (или) получение новой профессиональной компетенции, позволяющей сформировать целостное понимание нейрофизиологических и биомеханических закономерностей построения движений, а также освоить прикладные методики функционального совершенствования для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов и обучающихся.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предназначена для *следующей категории слушателей*:

- тренер или тренер-преподаватель по ФКиС / АФК и АС, инструктор-методист по ФКиС / АФК и АС;

- студенты последнего года обучения по направлению подготовки «Физическая культура», «Спорт», «Адаптивная физическая культура».

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать профессиональные компетенции и освоить новую компетенцию, необходимую для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Совершенствуемые и новые компетенции	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
<i>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»</i>			
ОТФ (код, уровень квалификации): Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся (А,6)			
ПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом	Планирование тренировочного процесса/образовательного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки/общеразвивающие программы по ФКиС, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки /с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	- Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта - Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых - Применять двигательные установки в процессе обучения технике двигательного действия - Подбирать и проводить упражнения на силовые способности с целью совершенствования соревновательного	- Формы, методы и средства развития / совершенствования силовых способностей в тренировочном процессе по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта или в предметной области физической культуры и спорта - Двигательные установки и их роль в процессе обучения технике двигательного действия, - Классификация силовых упражнений и методика их проведения - Метод изометрических усилий и особенности его применения для развития и совершенствования силовых способностей

		движения; - Применять метод изометрических усилий	
ПК-2. Способен проводить занятия физической культурой и спортом	- Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности - Выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности	- Отбирать средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов и занимающихся	- Спортивная адаптация в процессе тренировки - Ранняя специализация и ее влияние на различные стороны физической и психологической подготовленности занимающихся в долгосрочной перспективе
<i>Профессиональный стандарт Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»</i>			
ОТФ (код, уровень квалификации): Организация учебно-тренировочного процесса школьников в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ (В,6)			
ПК-3 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	- Владеть приемами наблюдения и оценки техники выполнения, занимающимися двигательных действий с реализацией дидактических принципов обучения	- Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства. - Обучать физическим упражнениям школьников с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям (теория поэтапного формирования действий, теория формирования двигательных действий с заданным результатом)	- Частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта для мероприятий (занятий) со школьниками, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства - Методика обучения двигательным действиям занимающихся с ОВЗ и инвалидов

1.3 Основание для разработки программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основе:

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель". (Зарегистрирован 25.01.2021 № 62203), 6 уровня квалификации

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 августа 2025 года № 484н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», 6 уровня квалификации.

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 года № 266 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 года, регистрационный № 81928)

1.4 Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации

Срок освоения программы по ДПП ПК – 108 часов (4 недели), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения – очная, с применением ДОТ и ЭО.

Документ, выдаваемый после завершения обучения - удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час, в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа, час	Формы промежуточной и итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся	40	24/0	16/0	8/0	16	Зачет
2	Ранняя спортивная специализация	26	10/10	10/10	0	16	Зачет
3	Особенности моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью	24	14/8	8/8	6/0	10	Зачет
Итоговая аттестация		18	2/2	-	2/2	16	Экзамен
Всего		108	50/16	30/14	20/0	58	

Один час занятия соответствует 1 академическому часу (45 мин).

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения тем курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час, в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа, час	Формы контроля и аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Дисциплина «Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся»	40	24/0	16/0	8/0	16	Зачет
1.1	Силовые упражнения в контексте совершенствования соревновательного движения	10	6/0	4/0	2/0	4	Текущий контроль
1.2	Метод изометрических усилий в подготовке спортсменов	10	6/0	4/0	2/0	4	
1.3	От мысли к мышце: двигательные	10	6/0	4/0	2/0	4	

	установки как инструменты работы с техникой							
1.4	Силовые «ключи» к технике и мощности: нервно-мышечная стимуляция соревновательного движения	10	6/0	4/0	2/0	4		
2	Дисциплина «Ранняя спортивная специализация» (электронное обучение)	26	10/10	10/10	0	16	Зачет	
2.1	Проблемы детского спорта	10	4/4	4/4	-	6		
2.2	Роль силы, координации и выносливости в профилактике травматизма	8	4/4	4/4	-	4		Текущий контроль
2.3	Принцип индивидуализации в тренировочном и образовательном процессах	8	2/2	2/2	-	6		
3	Дисциплина «Особенности моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью»	24	14/8	8/8	6/0	10	Зачет	
3.1	Особенности моторного обучения спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью	10	6/4	4/4	2/0	4		Текущий контроль
3.2	Особенности физического состояния спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью	14	8/4	4/4	4/0	6		
Итоговая аттестация		18	2/2	-	2/2	16	Экзамен	
	Подготовка к итоговой аттестации	16				16		
	Экзамен	2	2/2		2/2			
Всего:		108	50/16	30/14	20/0	58		

2.2 Календарный учебный график

Месяц обучения	Неделя обучения	Распределение курсов, дисциплин, модулей	День недели							
			1	2	3	4	5	6	7	
I	1	- Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся (темы 1.1-1.3)								
	2	- Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся (тема 1.4) - Ранняя спортивная специализация (темы 2.1-2.3)								
	3	- Особенности моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью								
	4	Итоговая аттестация	ИА							

	Аудиторные занятия/ занятия с применением ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей
	Неучебный день
ИА	Итоговая аттестация

КУГ составляется индивидуально для каждой группы с учетом периода, формы обучения

и контингента обучающихся.

2.3 Рабочие программы дисциплин (учебных предметов, курсов, модулей)

2.3.1 Рабочая программа дисциплины «Современные подходы к процессам моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом.

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Формы, методы и средства развития / совершенствования силовых способностей в тренировочном процессе по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта или в предметной области физической культуры и спорта.

- Двигательные установки и их роль в процессе обучения технике двигательного действия.

- Классификацию силовых упражнений и методику их проведения.

- Метод изометрических усилий и особенности его применения для развития и совершенствования силовых способностей.

Уметь:

- Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

- Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых.

- Применять двигательные установки в процессе обучения технике двигательного действия.

- Подбирать и проводить упражнения на силовые способности с целью совершенствования соревновательного движения.

- Применять метод изометрических усилий.

Иметь практический опыт в:

- Планировании тренировочного процесса/образовательного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки/ общеразвивающие программы по ФКиС, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки /с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		24/0
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		16/0
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		8/0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		16
<i>Промежуточная аттестация</i>		Зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	40/0

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
1.1	Силовые упражнения в контексте	<i>Теоретические занятия лекционного типа 1-2:</i> Силовые упражнения в спорте и образовательном процессе: как средство повышения эффективности соревновательного	4

	совершенствования соревновательного движения	движения, принцип подбора силовых упражнений с учетом вида деятельности. Специфические силовые способности с учетом биомеханической структуры движения. Роль ЦНС в развитии силовых способностей: нервно-мышечная адаптация и специфичность межмышечной координации. Принципы преодоления «силового плато». Профилактика травматизма и стабилизация техники. Силовой потенциал в соревновательной деятельности.	
		<i>Семинарское занятие 1:</i> Интеграция, а не суммация силовой и тренировочной работы. Подбор силовых упражнений для интеграции в тренировочный процесс с учетом вида спорта или спортивной дисциплины.	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> для подготовки к семинарскому занятию 2 изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы: 1) Что изучает кинезиология? 2) Какие типы мышечных волокон вы знаете? 3) Соотношение и тренировка каких мышечных волокон определяют максимальную силу и скорость? 4) Назовите основные режимы работы мышц. 5) В чем принцип закона Хиннемана (принцип размера)? 6) Как угол в суставе влияет на развитие силы? 7) В чем проявляется зависимость между силой и длиной мышцы? 8) В чем отличие силовых упражнений от ОРУ? 9) По какому принципу подбираются силовые упражнения в спортивную дисциплину (на примере своего вида спорта или спортивной дисциплины). <i>Подготовка к зачету.</i>	4
1.2	Метод изометрических усилий в подготовке спортсменов	<i>Теоретические занятия лекционного типа 3-4:</i> Методы развития силовых способностей. Классификация и характеристика методов и приемов развития силовых способностей. Метод изометрических усилий: определение, физиологическая основа, эффекты применения метода, преимущества и недостатки, рекомендации по применению в образовательном процессе и спортивной тренировке.	4
		<i>Семинарское занятие 2:</i> Подбор силовых упражнений и методика их проведения на основе изометрических усилий. Методические рекомендации по их применению и принцип избегания формирования «силового плато». Приемы стабилизации техники с помощью метода изометрических усилий.	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> для подготовки к семинарскому занятию 2 изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы: 1) Дайте определение методу изометрических усилий. Чем он принципиально отличается от метода динамических усилий? 2) Меняется ли длина мышцы во время выполнения изометрического упражнения? 3) Приведите 2-3 примера изометрических упражнений без специального оборудования? 4) На развитие каких мышечных волокон преимущественно направлен метод изометрических усилий и почему. 5) Как изометрические упражнения влияют на сухожилия и связки?	4

		<p>6) Какова оптимальная продолжительность одного подхода (в секундах) для развития максимальной силы? А для силовой выносливости?</p> <p>7) Как правильно дышать во время изометрического упражнения с максимальным усилием?</p> <p>8) Почему говорят, что сила, развиваемая изометрически, специфична к углу тренировки (сколько положений нужно проработать)?</p> <p>9) Нужно ли делать разминку перед статическими упражнениями?</p> <p>10) Назовите два главных преимущества и два главных недостатка метода изометрических усилий.</p> <p>11) При каких заболеваниях или состояниях противопоказан метод изометрических усилий?</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	
1.3	От мысли к мышце: двигательные установки как инструменты работы с техникой	<p>Теоретические занятия лекционного типа 5-6: Идеомоторный акт до реализации замысла в физической культуре и спорте. Принципы формирования произвольного движения. Феномен «обратной афферентации». Принцип динамического соответствия спортивной специализации. Срочная информация и коррекция техники: прямая и обратная связь (мысль-усилие и результат-анализ и коррекция мысли). Преодоление «двигательного динамического стереотипа». Утомление ЦНС приводит к формированию технических ошибок. Ошибка в действиях и способы ее предупреждения.</p>	4
		<p>Семинарское занятие 3: Применение механотерапии и специализированных тренажеров с учетом вида спорта и спортивных дисциплин. Идеомоторные практики в работе на тренажерах.</p>	2
		<p>Самостоятельная работа: для подготовки к семинарскому занятию 3 изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы:</p> <p>1) Что означает выражение «от мысли к мышце» в контексте спортивной физиологии? Опишите кратко путь нервного импульса от коры головного мозга до мышечного сокращения.</p> <p>2) Какие отделы центральной нервной системы отвечают за формирование произвольного движения?</p> <p>3) Что такое «обратная афферентация» (или биологическая обратная связь)? Какую роль она играет в процессе обучения движению?</p> <p>4) Какие рецепторы в мышцах и сухожилиях сообщают мозгу о том, что происходит с телом в пространстве?</p> <p>5) Для чего в современном спорте используются двигательные установки (тренажеры с механическим или электронным приводом) в контексте работы над техникой?</p> <p>6) Что такое «искусственная управляющая среда» и как тренажер помогает её создать?</p> <p>7) Какие режимы работы мышц можно моделировать с помощью двигателя на установке (например, изокинетический, уступающий, преодолевающий)? Опишите суть одного из них.</p> <p>8) Почему тренажер для отработки техники должен</p>	4

		<p>соответствовать биомеханике соревновательного упражнения, а не просто нагружать мышцу?</p> <p>9) Как мгновенная визуализация параметров движения (например, график на экране) помогает спортсмену исправить ошибку?</p> <p>10) Спортсмен годами выполняет движение неправильно. Как использование программируемого тренажера может помочь «сломать» старый динамический стереотип?</p> <p>11) Почему работа в уступающем режиме (когда двигатель заставляет мышцу растягиваться под нагрузкой) считается мощным инструментом для развития силы и коррекции техники? Что при этом происходит с сигналом от мозга к мышцам?</p> <p>12) Что такое «кинематическая кривая» и как она связана с «мыслью» спортсмена?</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	
1.4	Силовые «ключи» к технике и мощности: нервно-мышечная стимуляция соревновательного движения	<p>Теоретические занятия лекционного типа 7-8: фундаментальный принцип: мощность как произведение силы и скорости. Техника движений как «ключ» позволяющий реализовать потенциал силы в скорость. Без правильной техники сила «гасится» в суставах или мышцах – антагонистах. Обучение ЦНС генерировать высокочастотные сигналы без торможения – «ключ» к максимальному сокращению. Закон Хеннемана: чтобы достичь взрывной мощности, нужно нажать на «ключ» так, чтобы быстрые ДЕ включились мгновенно и одновременно (синхронно), минуя фазу медленного набора. Чем выше синхронизация – тем резче и мощнее удар/толчок. Принцип динамического соответствия: «Силовые ключи» в режиме работы мышц, скорости движения, суставных углах и векторе приложения усилий, характере нервного импульса. Плиометрический эффект или «реактивная способность». Торможение и расслабление как часть «ключа». Роль афферентации в настройке «ключей». Методы «открытия силовых ключей». Соревновательное движение – реализация всех «ключей» в едином целом.</p>	4
		Семинарское занятие 4: Зачет в формате решения ситуационных задач (кейсов).	2
		Самостоятельная работа: Подготовка к зачету: повторите задания и вопросы, предложенные в самостоятельной работе ко всем семинарским занятиям.	4
<i>Итого:</i>			40

Текущий контроль проводится в форме педагогического контроля (наблюдения) за выполнением практико-ориентированного задания/ беседы по теме семинарского занятия, с учетом заданий и вопросов к самостоятельной работе. С устной оценкой достижений обучающихся.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится на последнем семинарском занятии в формате решения ситуационных задач.

Примерные ситуационные задачи.

Цель: проверить способность слушателей применять знания и умения в нестандартной ситуации.

Кейс «Мертвая точка». Спортсмен-штангист уверенно берет вес, но "залипает" в самой трудной фазе движения (например, при вставании со штангой из полуприседа). Какой метод тренировки вы ему порекомендуете для исправления этой проблемы и почему?

Кейс «Реабилитация». У бегуна травма колена: динамические нагрузки (сгибания/разгибания) вызывают боль, но врачу нужно укрепить мышцы бедра, чтобы не

допустить атрофии. Можно ли использовать изометрию? Какие условия нужно соблюсти?

Кейс «Домашняя тренировка». У человека нет возможности ходить в тренажерный зал, нет гантелей и штанг. Он хочет поддерживать тонус мышц и силу. Достаточно ли будет одних изометрических упражнений (планки, упоры в стену) для полноценного развития тела? Обоснуйте ответ.

Кейс «Гребля». Гребцу на тренажере с двигателем задали идеальную траекторию движения весла и сопротивление, меняющееся по фазе гребка. Спортсмен жалуется, что ощущения «непривычные» и «неудобные». Объясните с точки зрения нейрофизиологии, почему это происходит и принесет ли такая тренировка пользу.

Кейс «Прыжки». Прыгуну в высоту на установке смоделировали фазу отталкивания с превышающим соревновательным сопротивлением. Через месяц его результаты выросли. За счет каких механизмов (нервных или мышечных) произошел прогресс? Ответ обоснуйте.

Кейс «Выбор тренажера». Тренеру нужно подобрать оборудование для обучения новичка правильной технике приседания. Что эффективнее: простые свободные веса (штанга) или тренажер с задаваемой траекторией (например, машина Смита с программируемым сопротивлением)? Почему? В чем плюсы и минусы обоих подходов для проведения нервного сигнала к мышцам?

Оценочные средства контроля

Критерии оценивания промежуточной аттестации	
– применение терминов и пояснение выполняемого действия или способа/методического подхода;	
– соответствие способа решения поставленной задаче;	
– активность участия;	
– обоснование своих действий с опорой на анатомо-физиологические особенности;	
– обоснование выбора решения с учетом вида спорта или спортивной дисциплины.	
Показатели оценивая	Баллы
Глубокое погружение в условия кейс-ситуации	1
Полнота решения задания	1
Степень самостоятельности в подходе к анализу ситуации и ее решения	1
Практическое обоснование подхода к решению кейс-ситуации	1
Теоретическое обоснование подхода к решению кейс-ситуации	1
Итого	5

Результаты: «Зачтено» - ставится слушателю, который набрал от 3 до 5 баллов при решении кейс-ситуации.

«Не зачтено» - ставится слушателю, который при решении кейс-ситуации набрал 2-0 баллов. «0» баллов ставится слушателю, который отсутствовал на зачете без уважительной причины или отказался от выполнения задания.

2.3.2 Рабочая программа дисциплины «Ранняя спортивная специализация»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-2. Способен проводить занятия физической культурой и спортом.

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Особенности спортивной адаптации в процессе тренировки.
- Ранняя специализация и ее влияние на различные стороны физической и психологической подготовленности занимающихся в долгосрочной перспективе

Уметь:

- Отбирать средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов и занимающихся.

Иметь практический опыт в:

- Выявлении проблем тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности.
- Выявлении проблем образовательного процесса и резервы улучшения его

результативности.

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		10/10
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		10/10
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		16
<i>Промежуточная аттестация</i>		-
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	26/10

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
2.1	Проблемы детского спорта	<i>Теоретические занятия лекционного типа 1-2: Важность детского спорта для развития и его специфика. Физиологические, психологические, социальные и педагогические ключевые аспекты детского спорта. Ранняя специализация и ее влияние на здоровье и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Отбор. Проблемы: перегрузки, травмы, выгорание, допинг, давление со стороны взрослых, уход из спорта.</i>	4
		<i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы: 1) Что такое «сенситивный период» в контексте детского спорта? Почему его игнорирование ведет к потере потенциальных результатов? 2) Какие особенности опорно-двигательного аппарата ребенка (например, состояние зон роста, эластичность связок) делают его более уязвимым к травмам по сравнению со взрослым спортсменом? 3) Назовите основные внешние (поведенческие) и внутренние (физиологические) признаки синдрома перетренированности у юного спортсмена. 4) Чем опасно форсирование нагрузок, связанных с максимальнымиотяжениями, для еще незрелой сердечно-сосудистой системы ребенка? 5) Сформулируйте понятие «конфликт интересов родителей и ребенка-спортсмена». Приведите пример, когда родительские амбиции могут нанести психологическую травму. 6) Перечислите 3-4 основные причины, по которым талантливые подростки бросают спорт, несмотря на наличие высоких результатов (синдром «dropout») 7) Как ранняя профессионализация и круглогодичные тренировки могут повлиять на социальные навыки ребенка и его круг общения вне спорта? 8) Что такое «ранняя узкая специализация»? В каких видах спорта она допустима, а в каких ведет к «застою» результатов и травмам? 9) В чем разница между понятиями «гармоничное</i>	6

		<p>развитие» и «форсирование подготовки»? К каким результатам в старшем возрасте приводит форсирование?</p> <p>10) Какие критерии нужно учитывать для адекватной оценки переносимости нагрузки?</p> <p>11) Почему требование к идеальной технике упражнений в детском возрасте еще выше, чем у взрослых профессионалов? (Ответ должен касаться как травматизма, так и формирования стереотипа).</p> <p>12) Какие виды травм (острые или хронические) преобладают в детском спорте и почему?</p> <p>13) Почему сон для ребенка-спортсмена является критически важным фактором восстановления, даже более значимым, чем для взрослого?</p> <p>14) Каковы основные причины (психологические, социальные), побуждающие подростков прибегать к допингу, даже зная о рисках для здоровья?</p> <p>15) Какой основной закон или свод правил регламентирует допуск ребенка к занятиям спортом и соревнованиям в вашей стране (например, наличие медицинского допуска)?</p> <p>16) С какими психологическими и социальными проблемами сталкивается подросток, который был вынужден завершить спортивную карьеру из-за травмы или не прошел отбор?</p> <p>Или решите кейс-ситуации:</p> <p>1. Кейс «Сенситивный период». Тренер по футболу дает 10-летним детям большие объемы кроссовой подготовки для развития «выносливости», игнорируя работу над координацией и техникой владения мячом. Какие долгосрочные проблемы это создаст для игроков?</p> <p>2. Кейс «Родитель». Мама юной гимнастки требует от тренера увеличить нагрузку и добавить дополнительные индивидуальные тренировки, чтобы дочь «точно попала в сборную». Как тренер должен выстроить диалог, чтобы защитить интересы ребенка?</p> <p>3. Кейс «Травма». Юный пловец жалуется на постоянную боль в плече, которая проходит после разминки, но тренер настаивает на продолжении работы, считая это «мышечной крепатурой». Чем грозит такое решение?</p> <p>4. Кейс «Выгорание». Спортсмен-подросток, показывавший высокие результаты, стал часто болеть, пропускать тренировки, грубить тренеру и родителям. Ваши действия как тренера/психолога? Что могло послужить причиной?</p> <p>5. Кейс «Питание». Юный борец в пубертате решил резко согнать вес перед соревнованиями, перестав есть и пить за сутки. Объясните, чем опасно такое похудение для растущего организма с точки зрения физиологии.</p> <p>Пройти контрольное тестирование по теме.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	
2.2	Роль силы, координации и выносливости в профилактике травматизма	<p>Теоретические занятия лекционного типа 2: Особенности спортивной адаптации в процессе тренировки. Подбор средств и методов в соответствии с задачами программы, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов и обучающихся в дошкольном возрасте. Синзитивные периоды развития силы, координации и выносливости и их роль в профилактике травматизма в будущем.</p>	4

		<p><i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы:</i></p> <p>1) Почему такие качества как сила, координация и выносливость в контексте профилактики травм у юных спортсменов, называют «пассивным и активным защитным каркасом»?</p> <p>2) Что такое «мышечный корсет» и как он предохраняет позвоночник юного спортсмена от травм при осевых нагрузках?</p> <p>3) Как силовые упражнения влияют на минеральную плотность костной ткани у детей? Как это связано с профилактикой стресс-переломов?</p> <p>4) Объясните термин «мышечный дисбаланс» (например, сильные квадрицепсы и слабые мышцы задней поверхности бедра). К каким травмам колена это может привести у юного футболиста?</p> <p>5) Почему уставшая мышца перестает выполнять защитную функцию?</p> <p>6) Что такое «проприоцепция» и как она помогает стабилизировать сустав за доли секунды до опасного движения?</p> <p>7) Сформулируйте тезис: «Техника — это координация под нагрузкой». Как нарушение техники (плохая координация) ведет к перегрузке суставов и связок?</p> <p>8) Как координационные тренировки (например, на нестабильных поверхностях) влияют на скорость срабатывания защитных рефлексов мышц?</p> <p>9) Почему статистика травм резко возрастает во второй половине соревнований или тренировки?</p> <p>10) Как утомление центральной нервной системы влияет на качество координации и контроля мышц? К чему это приводит?</p> <p>11) Назовите примерные возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координации, и для развития выносливости. Как их пропуск влияет на риск травматизма в будущем?</p> <p>12) Почему в детском спорте важно следить за симметричностью развития правой и левой стороны тела?</p> <p><i>Пройти контрольное тестирование по теме.</i></p> <p><i>Подготовка к зачету.</i></p>	4
2.3	Принцип индивидуализации в тренировочном и образовательном процессах	<p><i>Теоретическое занятие лекционного типа 3: Определение понятий «индивидуализация», «дифференциация» и «личностно-ориентированный подход». Физиолого-психологические предпосылки индивидуализации: генотип и фенотип, темперамент, сенситивные периоды, биологический возраст. Понятие «спортивная одаренность» и ее критерии. Индивидуализация в физической культуре и спорте: адаптация физической и психологической нагрузки под текущее состояние занимающегося, учет индивидуальных сроков восстановления, построение микро, мезо и макроциклов с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуализация средств и методов обучения и воспитания. Тактическая подготовка и психологическая подготовка на основе индивидуального подхода. Выявление доминирующего</i></p>	2

	типа восприятия (визуал, аудиал, кинестетик).	
	<p><i>Самостоятельная работа: вопросы для самоконтроля:</i></p> <p>1) В чем разница между индивидуализацией и дифференциацией?</p> <p>2) Почему в спорте биологический возраст важнее паспортного?</p> <p>3) Как тип темперамента влияет на выбор тактики ведения поединка?</p> <p>4) Может ли чрезмерная индивидуализация навредить подготовке командного игрока?</p> <p>5) Приведите пример адаптивного обучения в цифровой образовательной среде.</p> <p><i>Пройти контрольное тестирование по теме.</i></p> <p><i>Подготовка к зачету.</i></p>	6
<i>Итого:</i>		26

Текущий контроль проводится в форме контроля за посещаемостью курса в ЭИОС (личном кабинете) и прохождение контрольного тестирования по каждой теме.

Пример контрольного тестирования:

Тест по теме «Проблемы детского спорта»

№ п/п	Содержание вопроса
1	<p>Что такое «ранняя специализация» в детском спорте?</p> <p>А) Начало занятий спортом в раннем детстве (3-5 лет) для общего развития.</p> <p>В) Сосредоточение на узком виде спорта с раннего возраста в ущерб общей физической подготовке.</p> <p>С) Проведение большого количества соревнований в раннем возрасте.</p> <p>Д) Использование облегченных снарядов и инвентаря.</p>
2	<p>Какое состояние у юного спортсмена характеризуется постоянной усталостью, снижением интереса к тренировкам, нарушениями сна и падением результатов?</p> <p>А) Спортивная форма.</p> <p>В) Перетренированность (синдром перетренированности).</p> <p>С) Адаптация к нагрузке.</p> <p>Д) Утомление.</p>
3	<p>Почему амбициозные родители могут стать проблемой для юного спортсмена?</p> <p>А) Они слишком много времени проводят на тренировках.</p> <p>В) Они оказывают чрезмерное психологическое давление, требуя только побед, что вызывает страх ошибки и отвращение к спорту.</p> <p>С) Они покупают слишком дорогой инвентарь.</p> <p>Д) Они водят ребенка на большое количество соревнований.</p>
4	<p>Какая травма наиболее характерна для детей, занимающихся спортом, из-за слабости мышечного корсета и незрелости связочного аппарата при интенсивных нагрузках на спину?</p> <p>А) Растяжение мышц плеча.</p> <p>В) Компрессионный перелом позвоночника или боли в поясничной области.</p> <p>С) Перелом лучевой кости.</p> <p>Д) Нарушения осанки или сколиоз.</p>
5	<p>Почему для детей младшего школьного возраста не рекомендуется выполнять длительную работу максимальной интенсивности (анаэробную)?</p> <p>А) Их биологический возраст не соответствует паспортному.</p> <p>В) У детей сердечная мышца не готова к таким перегрузкам.</p> <p>С) Это требует сложного оборудования.</p> <p>Д) Дети не могут оценить свое функциональное состояние</p>

Тест по теме «Роль силы, координации и выносливости в профилактике травматизма»

№	Содержание вопроса
---	--------------------

п/п	
1	<p>Почему развитие силовой выносливости (способности длительно поддерживать мышечное напряжение) критически важно для профилактики травм у детей младшего школьного возраста?</p> <p>А. Это помогает сохранять правильную осанку и технику движений даже в конце тренировки, когда наступает утомление.</p> <p>В. Это позволяет обучающемуся поднимать тяжелые веса.</p> <p>С. Это ускоряет рост мышечной массы.</p> <p>Д. Это необходимо для выполнения нормативов ГТО.</p>
2	<p>Для дошкольников (3-6 лет) наиболее частыми бытовыми и спортивными травмами являются падения и ушибы. Развитие какого качества служит основной профилактикой таких травм?</p> <p>А. Координации движений.</p> <p>В. Выносливости.</p> <p>С. Скорости.</p> <p>Д. Гибкости.</p>
3	<p>У детей школьного возраста (особенно в пубертате) при резком скачке роста (рост костей) мышцы и связки часто не успевают за скелетом. Какое качество наиболее важно укреплять в этот период для профилактики травм суставов?</p> <p>А. Силу</p> <p>В. Быстроту.</p> <p>С. Общую выносливость</p> <p>Д. Вестибулярную устойчивость.</p>
4	<p>С точки зрения профилактики травматизма, какова главная задача развития общей выносливости у юных спортсменов 9-12 лет?</p> <p>А. Обеспечить устойчивость ЦНС к утомлению, чтобы техника движений не искажалась под нагрузкой.</p> <p>В. Научиться быстро бегать марафон.</p> <p>С. Профилактика повышения массы тела.</p> <p>Д. Увеличить объем легких.</p>
5	<p>Для профилактики травм голеностопного сустава необходимо сочетать развитие силы и координации. Какой комплекс упражнений будет наиболее эффективен?</p> <p>А. Упражнения на нестабильных поверхностях (балансиры, полусферы) для тренировки проприоцепции.</p> <p>В. Бег на длинные и короткие дистанции.</p> <p>С. Упражнения на растяжку мышц бедра и голени.</p> <p>Д. Прыжки и подскоки в длину и высоту.</p>

Тест по теме «Принцип индивидуализации в тренировочном и образовательном процессах»

№ п/п	Содержание вопроса
1	<p>Что в наибольшей степени отражает суть принципа индивидуализации в педагогике и спорте?</p> <p>А. Разделение группы на сильных и слабых учеников /спортсменов.</p> <p>В. Учет уникальных особенностей каждого человека (возрастных, психологических, физических) для оптимального воздействия.</p> <p>С. Проведение персональных занятий с каждым учеником или спортсменом.</p> <p>Д. Использование только современных цифровых технологий в обучении.</p>
2	<p>В спортивной тренировке принцип индивидуализации требует учета биологического возраста, который может не совпадать с паспортным. Почему это особенно важно для детей и подростков?</p> <p>А. Чтобы правильно оформить документы для участия в соревнованиях.</p> <p>В. Обучающиеся с одинаковым паспортным возрастом могут иметь разный уровень зрелости организма, и нагрузка, нормальная для одного, может быть опасна для другого.</p>

	<p>С. Чтобы провести отбор на следующий год обучения.</p> <p>Д. Это требование только для видов спорта с весовыми категориями.</p>
3	<p>В образовательном процессе одним из проявлений индивидуализации является учет «доминирующего типа восприятия» информации. Что это означает?</p> <p>А. Учет времени суток, когда ученик лучше учится.</p> <p>В. Ориентация на ведущий канал получения информации (визуальный, аудиальный или кинестетический) при объяснении материала.</p> <p>С. Предоставление ученику права выбирать предметы для изучения.</p> <p>Д. Разделение класса на мальчиков и девочек.</p>
4	<p>В чем заключается основное различие между принципом индивидуализации и принципом дифференциации?</p> <p>А. Это абсолютно одинаковые понятия, просто разные термины.</p> <p>В. Индивидуализация учитывает особенности каждого, а дифференциация делит группу на подгруппы по сходным признакам (уровню подготовки, полу).</p> <p>С. Дифференциация относится только к спорту, а индивидуализация — только к школе.</p> <p>Д. Индивидуализация — это индивидуальная работа, а дифференциация — работа с группой занимающихся.</p>
5	<p>Какое противоречие (проблема) чаще всего возникает при попытке реализовать принцип индивидуализации в командных видах спорта или в классно-урочной системе?</p> <p>А. Отсутствие спортивного инвентаря.</p> <p>В. Конфликт между учетом индивидуальных особенностей и необходимостью достижения общей командной цели (или прохождения единой учебной программы).</p> <p>С. Нежелание родителей участвовать в процессе.</p> <p>Д. Слишком низкая зарплата тренера или учителя.</p>

Критерием оценки является 100% выполнение задания. Только после выполнения контрольного задания, слушателю откроется следующая тема.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится в ЭИОС (личном кабинете слушателя) в формате тестирования.

Примерные вопросы теста по промежуточной аттестации:

№ п/п	Содержание вопроса
1	<p>Что понимают под термином «ранняя спортивная специализация»?</p> <p>А. Начало занятий любым видом спорта в дошкольном возрасте.</p> <p>В. Узконаправленная подготовка в одном виде спорта с ранних лет с целью достижения высоких результатов, часто в ущерб общему физическому развитию.</p> <p>С. Проведение первых соревнований для детей 6–7 лет.</p> <p>Д. Использование специальных упражнений в детском саду.</p>
2	<p>Какое из перечисленных последствий НАИБОЛЕЕ характерно для ранней спортивной специализации без достаточной общей физической подготовки?</p> <p>А. Быстрый и стабильный рост результатов на протяжении всей карьеры.</p> <p>В. Высокий риск перетренированности, травм и эмоционального выгорания уже в юношеском возрасте.</p> <p>С. Гармоничное развитие всех групп мышц.</p> <p>Д. Увеличение продолжительности спортивной карьеры.</p>
3	<p>В каких видах спорта ранняя специализация часто считается неизбежной и начинается в самом раннем возрасте (3-6 лет)?</p> <p>А. Футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p>В. Художественная гимнастика, фигурное катание, спортивная гимнастика.</p> <p>С. Лёгкая атлетика (бег на длинные дистанции), лыжные гонки.</p> <p>Д. Тяжёлая атлетика, гиревой спорт.</p>
4	<p>Почему ранняя специализация в видах спорта на выносливость (например, марафонский бег) считается опасной для детей до 10-12 лет?</p> <p>А. Это не опасно, чем раньше, тем лучше для сердца.</p> <p>В. Детям скучно бежать долго.</p> <p>С. Незрелая сердечно-сосудистая и костно-мышечная системы не готовы к длительным</p>

	<p>монотонным нагрузкам высокой интенсивности, что грозит перегрузкой сердца и травмами суставов.</p> <p>D. Это требует слишком дорогой экипировки.</p>
5	<p>Какой подход является альтернативой и рекомендуется экспертами вместо жесткой ранней специализации для большинства видов спорта?</p> <p>A. Исключение всех соревнований до 16 лет.</p> <p>B. Разносторонняя физическая подготовка (ОФП) с элементами разных видов спорта в детстве и постепенная специализация в подростковом возрасте.</p> <p>C. Ежедневные тренировки только в избранном виде спорта с 5 лет.</p> <p>D. Полный отказ от тренировок до школы.</p>
6	<p>Что подразумевается под термином «конфликт интересов родителей и ребёнка-спортсмена» в контексте детско-юношеского спорта?</p> <p>A. Ситуация, когда родители не могут договориться между собой, кто будет возить ребёнка на тренировки.</p> <p>B. Ситуация, когда личные амбиции, нереализованные мечты или социальные ожидания родителей вступают в противоречие с реальными желаниями, психологическим комфортом и физическим здоровьем ребёнка.</p> <p>C. Ситуация, когда у семьи недостаточно денег на оплату спортивной секции, инвентаря и поездок на соревнования.</p> <p>D. Ситуация, когда родители нанимают личного тренера, который конфликтует с основным тренером в спортивной школе.</p>
7	<p>В чём заключается принципиальная разница между «гармоничным развитием» и «форсированной подготовкой» в тренировочном процессе юных спортсменов?</p> <p>A. Гармоничное развитие предполагает только игровые методы тренировки, а форсированная подготовка — только упражнения с отягощениями.</p> <p>B. Гармоничное развитие ориентировано на поэтапное укрепление всех систем организма и разностороннюю физическую подготовку с учётом возрастных норм, тогда как форсированная подготовка нацелена на ускоренное достижение результата за счёт интенсивных нагрузок, часто в ущерб здоровью и технике.</p> <p>C. Гармоничное развитие проводится только в спортивных школах, а форсированная подготовка — только в сборных командах.</p> <p>D. Форсированная подготовка отличается от гармоничного развития только большим количеством соревнований.</p>
8	<p>Что понимают под «сенситивным периодом» в развитии координационных способностей у обучающихся, и в каком возрасте он преимущественно наступает?</p> <p>A. Это период наиболее интенсивного роста костной ткани и всех физических качеств, приходящийся на подростковый возраст (13–15 лет).</p> <p>B. Это период наибольшей чувствительности организма к внешним воздействиям, когда развитие координации происходит наиболее эффективно и быстро; для координации он приходится на младший школьный возраст (7–11 лет).</p> <p>C. Это период полового созревания, когда координация временно ухудшается из-за скачка роста, и требуется специальная работа над ней.</p> <p>D. Это период новорожденности, когда закладываются все базовые движения.</p>
9	<p>Для профилактики травматизма и улучшения межмышечной координации у юных футболистов 10–12 лет тренер включает в тренировку упражнения на развитие проприоцепции. Какое из предложенных упражнений в наибольшей степени направлено на решение этой задачи?</p> <p>A. Бег на 30 метров с максимальной скоростью по прямой дорожке.</p> <p>B. Стояние на одной ноге на нестабильной полусфере (балансировочной подушке) с закрытыми глазами и ловлей мяча.</p> <p>C. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье с весом 50% от максимума.</p> <p>D. Растяжка задней поверхности бедра в положении сидя (стретчинг).</p>
10	<p>Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц свода стопы у юных легкоатлетов 8–9 лет тренер включает в разминку специальные упражнения. Какое упражнение</p>

<p>наиболее эффективно для укрепления мышц подошвенной поверхности стопы и формирования правильного её свода?</p> <p>А. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.</p> <p>В. Собираение пальцами ног мелких предметов (карандашей, платочков) из положения сидя или стоя.</p> <p>С. Прыжки со скакалкой</p> <p>Д. Растяжка икроножной мышцы у стены (выпады).</p>
--

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Всего в тесте 10 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
10	высокий	зачтено
9-8	выше среднего	зачтено
7-6	средний	зачтено
5-0	низкий	не зачтено

2.3.3 Рабочая программа дисциплины «Особенности моторного обучения и функционального совершенствования спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональной компетенции или освоение новой компетенции специалистами в рамках имеющихся квалификаций:

ПК-3 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- Частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта для мероприятий (занятий) со школьниками, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства.

- Методика обучения двигательным действиям занимающихся с ОВЗ и инвалидов.

Уметь:

- Применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства.

- Обучать физическим упражнениям школьников с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям (теория поэтапного формирования действий, теория формирования двигательных действий с заданным результатом).

Иметь практический опыт во:

- Владении приемами наблюдения и оценки техники выполнения, занимающимися двигательных действий с реализацией дидактических принципов обучения.

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>	14/8
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)	8/8
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	6/0

(ДОТ и ЭО)		
Самостоятельная работа слушателя		10
Промежуточная аттестация		Зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	24/8

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
3.1	Особенности моторного обучения спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью	<i>Теоретические занятия лекционного типа 1-2 (ДОТ):</i> Определение понятия «лица с ограниченными здоровьем» и «инвалид». Классификация основных нозологических групп в адаптивном спорте и адаптивном физическом воспитании. Учет нозологии при подаче учебного материала. Методика моторного обучения: специальные методы и приемы обучения движениям. Физиологические и биомеханические особенности у обучающихся с ОВЗ и инвалидов.	4
		<i>Семинарское занятие 1:</i> Решение ситуационных задач по моторному обучению лиц с ОВЗ и инвалидов. Работа в подгруппах по 3-5 чел. <i>Цель: оценить способность применить знания в конкретной ситуации.</i> 1. Кейс «Нарушение зрения». К вам пришел слабовидящий спортсмен (остаточное зрение). Вам нужно обучить его технике прыжка в длину с разбега. Как выстроить процесс: как объяснить, показать, дать ощупать, как обозначить зону разбега? 2. Кейс «Нарушение зрения». Вам нужно обучить слабовидящего спортсмена технике прыжка в длину с разбега. Как вы обозначите зону разбега, объясните фазу отталкивания и обеспечите безопасность при приземлении? 3. Кейс «НОДА». У спортсмена с церебральным параличом (ДЦП) спастика (повышенный тонус) в ногах усиливается при волнении перед стартом. Какие упражнения на расслабление и растяжку вы включите в разминку? 4. Кейс «Ментальные нарушения». Спортсмен с синдромом Дауна долго не может запомнить последовательность движений в комбинации. Ваши действия по упрощению задачи? 5. Кейс «Ампутация конечностей». Новичок с ампутацией голени впервые встал на спортивный протез для бега. С чего начать обучение: сразу с бега или с упражнений на баланс и ходьбу? Обоснуйте. 6. Кейс «Травмы позвоночника». Спортсмен-колясочник жалуется на онемение в пальцах рук и чрезмерную потливость выше уровня травмы во время интенсивной тренировки. О каких опасных состояниях (вегетативная дисрефлексия) это может сигнализировать?	2
		<i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы:</i> 1. Чем понятие «инвалид» отличается от «обучающегося с ограниченными возможностями здоровья»? 2. Перечислите основные категории спортсменов в адаптивном спорте.	4

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Что такое функциональная классификация в Паралимпийском спорте и для чего она нужна? 4. Раскройте специфику мотивации у обучающихся с инвалидностью, а адаптивной физической культуре и спорте. 5. Какие требования предъявляются к речи тренера при работе с незрячими спортсменами (точность, громкость, использование ориентиров)? 6. Как можно обеспечить наглядность при обучении спортсмена с тотальной потерей зрения? 7. Что такое «раздельный метод» обучения и почему он особенно важен для лиц с последствиями травм спинного мозга? 8. Какую роль играют технические средства реабилитации и специальные тренажеры в освоении техники движений? 9. Как травма спинного мозга (паралич нижних конечностей) влияет на систему терморегуляции и работу сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке? 10. Какие мышечные группы берут на себя основную нагрузку у спортсменов с ампутацией нижних конечностей в беге на протезах? 11. Что такое мышечная спастика? Как она влияет на возможность выполнения плавного движения и как ее учитывать при обучении? 12. Могут ли фантомные ощущения мешать процессу обучения движению у спортсменов после ампутации? 13. Какие вторичные нарушения могут развиваться у малоподвижных спортсменов и как тренировки помогают их профилактике? 14. Чем опасна перетренированность для спортсмена-колясочника? 15. Как отсутствие доступной безбарьерной среды (пандусов, раздевалок, инвентаря) влияет на возможность проведения полноценных тренировок? 16. Какие этические нормы общения с людьми с инвалидностью должен соблюдать тренер? <p style="text-align: center;">Подготовка к зачету.</p>	
3.2	Особенности физического состояния спортсменов и обучающихся с ограничением в состоянии здоровья и инвалидностью	<p><i>Теоретические занятия лекционного типа 3-4 (ДОТ):</i> Определение понятия «физическое состояние». Основные компоненты физического состояния. Первичные и вторичные нарушения. Гетерохронность развития обучающихся с ОВЗ и инвалидов (ОВЗИ). Особенности развития и состояния опорно-двигательного аппарата.. Функциональное состояние систем организма. Особенности развития двигательных (физических) качеств у обучающихся с ОВЗИ. Адаптация к нагрузкам и восстановление. Факторы лимитирующие физическую работоспособность.</p>	4
		<p><i>Семинарские занятия 2-3:</i> <i>Семинарское занятие 2:</i> Решение ситуационных задач по физическому состоянию обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Работа в подгруппах по 3-5 чел. Цель: оценить способность анализировать состояние спортсмена/ обучающегося.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кейс «НОДА». Спортсмен-колясочник (уровень 	4

		<p>поражения Th6) жалуется на резкую головную боль, «мурашки» и потливость выше уровня поражения во время жима штанги. Давление 180/100. Ваши действия? О каком состоянии это говорит? (Вегетативная дисрефлексия).</p> <p>2. Кейс «НОДА». Бегун на протезах жалуется на боли в пояснице. С чем это может быть связано биомеханически (перекос таза, гиперлордоз)? Какие мышцы нужно укреплять?</p> <p>3. Кейс «НОДА». У юного футболиста со спастической диплегией после интенсивной тренировки усилилась спастика. Что вы предпримете: дать нагрузку на растяжку или отправить отдыхать?</p> <p>4. Кейс «Нарушение зрения». Незрячий спортсмен показывает высокий результат на коротких дистанциях, но резко сдает на длинных. Какая система организма (вестибулярная, дыхательная, нервная) может испытывать дополнительную нагрузку из-за отсутствия зрения при утомлении?</p> <p><i>Семинарское занятие 3: Зачет.</i></p>	
		<p><i>Самостоятельная работа: изучите или повторите основную и дополнительную литературу и устно ответьте на вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. В чем заключается принцип коррекционно-компенсаторной направленности педагогического процесса в спорте инвалидов?</i> <i>2. Дайте характеристику основным видам патологии опорно-двигательного аппарата (ПОДА), встречающимся в спорте: ампутации, последствия травм спинного мозга, последствия полиомиелита, церебральный паралич (ДЦП).</i> <i>3. Что такое мышечная спастичность и гипотония? Как эти состояния влияют на двигательные возможности и технику упражнений?</i> <i>4. Объясните механизм формирования контрактур и деформаций суставов у спортсменов с ограниченной подвижностью. Какова их профилактика средствами физической культуры?</i> <i>5. Как изменяется биомеханика движений (центр тяжести, рычаги, амплитуда) у спортсменов с ампутацией конечности по сравнению со здоровыми?</i> <i>6. Какие вторичные нарушения опорно-двигательного аппарата развиваются у спортсменов-колясочников и почему?</i> <i>7. Как травма спинного мозга (особенно выше Th6) влияет на регуляцию сердечно-сосудистой системы? Что такое «вегетативная дисрефлексия», ее признаки и опасность?</i> <i>8. Охарактеризуйте особенности дыхательной системы у спортсменов с травмой шейного и грудного отделов позвоночника (снижение ЖЕЛ, работа вспомогательной мускулатуры).</i> <i>9. В чем заключается специфика терморегуляции у спортсменов с поражением спинного мозга? Почему они более подвержены перегреву или переохлаждению?</i> <i>10. Каковы особенности функционирования выделительной системы (мочевого пузыря) у спинальных спортсменов и как это связано с риском инфекций?</i> <i>11. Как длительная гиподинамия (у спортсменов на</i> 	6

	<p>колясках) влияет на состояние костной ткани и обмен кальция?</p> <p>12. Какие факторы (дыхательные, сердечные, метаболические) являются главными ограничителями выносливости у лиц с травмой позвоночника?</p> <p>13. Как нарушение зрения влияет на развитие координационных способностей (равновесие, ориентировка в пространстве, ритм)?</p> <p>14. Почему у спортсменов со спастическими параличами часто ограничена гибкость и как это повышает риск травм?</p> <p>15. В чем особенности развития утомления у спортсменов с поражением центральной нервной системы?</p> <p>16. Каковы ранние признаки перетренированности у спортсменов с ментальными нарушениями? На что обратить внимание тренеру?</p> <p>17. Как постоянный прием лекарственных препаратов (миорелаксантов, противосудорожных) может влиять на переносимость физических нагрузок?</p> <p>18. Каковы причины возникновения пролежней у спортсменов-колясочников и меры их профилактики в тренировочном процессе?</p> <p>Подготовка к зачету.</p>	
<i>Итого:</i>		24

Текущий контроль проводится преподавателем на семинарских учебных занятиях. Формы текущего контроля: анализ и решение ситуационных задач.

Кейс задания

Критерии оценивания	
<ul style="list-style-type: none"> – научно-теоретический уровень выполнения кейс-задания; – содержание решения, структурированность и логика; – широта анализа; – оригинальность / инновационность решения; – умение работать в команде. 	
Показатели оценивая	Баллы
Полнота решения кейса.	1
Степень творчества и самостоятельности в подходе к анализу кейса и его решению.	1
Аргументация выводов.	1
Наличие собственных взглядов на проблему.	1
Культура устной презентации.	1
Итого	5

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
5	высокий	Отлично/зачтено
4	выше среднего	Хорошо/зачтено
3	средний	Удовлетворительно/зачтено
2	низкий	Неудовлетворительно/не зачтено

Форма промежуточной аттестации – **зачет** в формате дискуссии.

Темы для дискуссии:

1. Сравните особенности физического состояния спортсмена с травмой спинного мозга (параплегия) и спортсмена с ампутацией нижних конечностей. Что общего и в чем различия в их двигательных возможностях и лимитирующих факторах?

2. Почему спортсмены с нарушением интеллектуального развития требуют особого

внимания с точки зрения контроля функционального состояния?

3. Какова роль проприорецепции у незрячих спортсменов и как ее можно развивать для компенсации отсутствия зрения?

4. Объясните феномен «экономизации» функций у высококвалифицированных спортсменов с инвалидностью по сравнению с новичками.

5. Какие современные технические средства позволяют расширить границы физического состояния спортсменов с тяжелыми поражениями?

Характеристика	
Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	
Критерии оценивания круглого стола, дискуссии, полемики, диспутов, дебатов	
<ul style="list-style-type: none"> – усвоения учебного материала – навыки публичной речи – умение вести дискуссию – знание и использование терминологии – аргументированность, взвешенность и конструктивность предложений 	
Показатели оценивая	Баллы
Полнота усвоения учебного материала.	1
Навыки анализа, обобщения, критического осмысления и восприятия информации.	1
Навыки аргументации, ведения дискуссии и полемики.	1
Точность использования терминологии.	1
Активность в обсуждении.	1
Итого	5

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
5	высокий	Отлично/зачтено
4	выше среднего	Хорошо/зачтено
3	средний	Удовлетворительно/зачтено
2	низкий	Неудовлетворительно/не зачтено

2.4 Оценка качества освоения программы

2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации проводится в форме экзамена. В экзамен включаются вопросы/задания, демонстрирующие изменение профессиональной компетентности слушателей в результате освоения программы.

Общий объем итоговой аттестации – 18 час из которых: 16 часов отводится на самостоятельную подготовку к экзамену и 2 часа на прохождение тестирования или участия в круглом столе.

Экзамен в виде теста содержит теоретические/практико-ориентированные задания по ключевым вопросам всех изученных в программе дисциплин и выполняется в электронной информационно-образовательной среде после освоения всех дисциплин программы. Примерные тесты представлены в таблице.

№ п/п	Содержание вопроса/задания
1	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Какой раздел анатомии и физиологии изучает механизмы рекрутирования двигательных единиц и типы мышечных волокон?</p> <p>А. Биохимия. В. Физиология. С. Анатомия.</p>

	D. Спортивная гигиена.
2	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что происходит с длиной мышцы при выполнении изометрического упражнения?</p> <p>A. Мышца значительно укорачивается. B. Мышца значительно удлиняется. C. Длина мышцы остается практически неизменной, но возрастает ее напряжение. D. Мышца поочередно укорачивается и удлиняется.</p>
3	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что такое «обратная афферентация» в процессе обучения движению?</p> <p>A. Команда от мозга к мышце начать движение. B. Поток импульсов от рецепторов мышц, сухожилий и суставов в мозг о положении тела. C. Зрительный контроль за движением. D. Словесная команда тренера.</p>
4	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что понимают под «ранней специализацией» в детском спорте?</p> <p>A. Начало занятий спортом с 3-х лет. B. Узконаправленная подготовка в одном виде спорта с раннего возраста в ущерб общей физической подготовке. C. Участие с первого года обучения в соревнованиях по виду спорта. D. Использование специальных упражнений в детском саду.</p>
5	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Почему развитие силовой выносливости (способности длительно поддерживать усилие) важно для профилактики травм у юных спортсменов?</p> <p>A. Это позволяет поднимать большие веса. B. Это помогает сохранять правильную технику движений на фоне утомления, снижая риск компенсаторных искажений. C. Это ускоряет рост мышц. D. Это необходимо для победы в соревнованиях.</p>
6	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>В чем заключается главное отличие принципа индивидуализации от принципа дифференциации?</p> <p>A. Это термины-синонимы. B. Индивидуализация учитывает особенности каждого человека, а дифференциация делит группу на подгруппы по сходным признакам. C. Индивидуализация применяется только в спорте, а дифференциация — только в школе. D. Дифференциация — это отбор, а индивидуализация — практическая подготовка.</p>
7	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>В каком возрастном диапазоне находится наиболее благоприятный (сенситивный) период для развития координационных способностей у обучающихся?</p> <p>A. 2-3 года (раннее детство). B. 5-6 лет (дошкольный возраст). C. 7-11 лет (младший школьный возраст). D. 13-15 лет (пубертатный период).</p>
8	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Для чего в Паралимпийском спорте используется функциональная классификация спортсменов?</p> <p>A. Для разделения спортсменов на классы в зависимости от уровня физического развития. B. Для разделения спортсменов на классы в зависимости от возраста. C. Для разделения спортсменов на классы в зависимости от степени поражения и сохранности функций, чтобы обеспечить честную борьбу. D. Для оценки общего состояния здоровья у каждого спортсмена или обучающегося.</p>
9	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что такое «спастичность» и как она влияет на двигательные возможности спортсмена с ДЦП?</p>

	<p>А. Пониженный мышечный тонус (вялость), затрудняющий удержание позы.</p> <p>В. Повышенный мышечный тонус, вызывающий скованность и ограничение амплитуды движений.</p> <p>С. Нарушение чувствительности кожи.</p> <p>Д. Полное отсутствие произвольных движений.</p>
10	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Как будет различаться обучение движению слепого и глухого спортсмена?</p> <p>А. Обучение не будет различаться, методы одинаковы.</p> <p>В. Слепому нужен тактильный контакт и словесное описание, глухому — визуальный показ и жесты (или письменные инструкции).</p> <p>С. Глухому нужно только словесное объяснение, слепому — показ.</p> <p>Д. Обоим нужна только физическая помощь тренера.</p>
11	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Какая система организма является главным лимитирующим фактором выносливости у спортсменов с травмой грудного отдела позвоночника (спинальников)?</p> <p>А. Состояние мышечного корсета рук.</p> <p>В. Ограниченная подвижность в суставах.</p> <p>С. Снижение жизненной емкости легких и нарушение терморегуляции.</p> <p>Д. Психологическая мотивация.</p>
12	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Какое из перечисленных упражнений лучше всего подходит для профилактики травм голеностопа у юных футболистов?</p> <p>А. Жим штанги ногами в тренажере.</p> <p>В. Ходьба на носках.</p> <p>С. Стояние на балансировочной полусфере с закрытыми глазами.</p> <p>Д. Бег на длинные дистанции.</p>
13	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что подразумевается под термином «конфликт интересов родителей и ребёнка-спортсмена»?</p> <p>А. Нехватка денег на спортивную секцию.</p> <p>В. Ситуация, когда амбиции и ожидания родителей вступают в противоречие с желаниями, здоровьем и психологическим комфортом ребенка.</p> <p>С. Разногласия родителей с тренером.</p> <p>Д. Нежелание ребенка посещать школу.</p>
14	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>Что означает термин «рекрутирование двигательных единиц» в контексте развития силы?</p> <p>А. Увеличение количества капилляров в мышце.</p> <p>В. Процесс вовлечения в работу все новых и новых мышечных волокон для развития большего усилия.</p> <p>С. Запасание гликогена в печени.</p> <p>Д. Расслабление мышцы после нагрузки.</p>
15	<p><i>Выберите один вариант ответа.</i></p> <p>С какой целью в тренировке спортсменов используются двигательные установки (тренажеры) с программируемым сопротивлением?</p> <p>А. Для развлечения спортсмена.</p> <p>В. Для создания искусственной управляющей среды, позволяющей задавать точные параметры движения и нагрузки.</p> <p>С. Только для реабилитации после травм.</p> <p>Д. Для увеличения массы тела.</p>

Критерии оценивания итоговой аттестации:

Всего в тесте 15 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, за неправильный ответ - 0 баллов. Слушателю дается 5 попыток для прохождения тестирования. В качестве итоговой оценки зачитывается более высокий результат из 5 попыток.

<i>Баллы</i>	<i>Уровень</i>	<i>Отметка</i>
15-14	высокий	отлично/зачтено
13-11	выше среднего	хорошо/зачтено
10-9	средний	удовлетворительно/зачтено
8-0	низкий	неудовлетворительно/ не зачтено

Экзамен в формате круглого стола. «Круглый стол» представляет собой участие в профессиональной дискуссии по заданной тематике, представляющей практический интерес с точки зрения развития профессиональных компетенций, с приведением иллюстративных аргументов из практической деятельности.

Общий объем итоговой аттестации – 18 час из которых: 16 часов отводится на самостоятельную подготовку к экзамену и 2 часа на участие в круглом столе. Время круглого стола может увеличиваться до 4 часов, в зависимости от количества участников или проводится в 2-3 дня в зависимости от количества подгрупп (блоки с темами в группах не повторяются).

Круглый стол на тему «Моторное обучение: от теоретических основ до конкретных методических решений» предполагает обсуждение широкого спектра вопросов — от методик начального обучения до тонкостей подготовки спортсменов высокого класса. Главная цель — найти пути для сближения научных подходов и практического опыта тренеров, тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов.

«Круглый стол» подразумевает публичное обсуждение или освещения актуальных вопросов, когда участники, имеющие равные права, высказываются по очереди или в определенном порядке. В рамках такой формы слушатели заранее знакомятся с темой обсуждения, получают теоретическое домашнее задание.

Обсуждение темы ведется между участниками или группами участников (при большом количестве слушателей). В заключение делаются выводы по теме, принимаются решение о дальнейших совместных действиях.

Перечень основных вопросов, для организации дискуссии. Блок для дискуссии слушатели выбирают за один день до итоговой аттестации.

I БЛОК. Теоретико-методологические основы управления движениями

Основные вопросы:

1. Как современные данные о нейропластичности мозга меняют наши представления о сроках и методах формирования двигательных навыков?
2. В чем заключается проблема избыточности (управления степенями свободы) и как спортсмен высокого класса решает эту задачу иначе, чем новичок?
3. Существует ли конфликт между теорией построения движений Н.А. Бернштейна и современными западными подходами (например, динамическими системами или теорией оптимального контроля)?
4. Какова оптимальная степень осознанности при выполнении соревновательного упражнения? Когда концентрация на технике вредит, а когда помогает?

II БЛОК. Прикладные аспекты обучения и совершенствования техники

Основные вопросы:

1. Соотношение внутреннего и внешнего фокуса внимания. Доказано ли, что указания на внешний фокус (на результат/снаряд) эффективнее указаний на внутренний фокус (на собственное тело) в игровых и циклических видах спорта?
2. Как найти баланс между «набиванием» стабильного стереотипа движения и созданием условий для вариативного обучения (вариативная тренировка)?
3. Являются ли они «костылями» или необходимым этапом? Как не допустить переноса ошибок с подводящего упражнения на основное?
4. Какие современные технологии (видеоанализ, датчики, лазеры) дают реальный прирост в скорости освоения движений, а какие только отвлекают?

III БЛОК. Функциональное совершенствование и подготовка

Основные вопросы:

1. Как изменяется биомеханика движений на фоне утомления? Должна ли техническая подготовка идти только на «свежую» голову или нужно учить спортсмена держать технику «на фоне усталости»?

2. Как специфическая силовая подготовка влияет на кинематику соревновательного движения? Когда «лишняя» мышечная масса разрушает технику?

3. Можно ли перенести двигательный навык, сформированный на тренажере (изолированная работа), в неустойчивую, вариативную среду реального спорта?

4. Что является лимитирующим фактором в функциональном совершенствовании — подвижность суставов или способность стабилизировать корпус?

IV БЛОК. Современные технологии и диагностика

Основные вопросы:

1. Какие параметры движения (кинематические, динамические) являются наиболее информативными для прогноза успешности спортсмена?

2. Насколько валидны тесты вроде FMS (Functional Movement Screen) для прогнозирования травм и построения тренировочного процесса в спорте высших достижений?

3. Возможно ли моделирование техники спортсмена с помощью ИИ для поиска индивидуальных «узких мест»?

4. Как использование высокотехнологичной экипировки влияет на проприоцептивную чувствительность спортсмена?

V БЛОК. Специфика видов спорта и индивидуализация.

Основные вопросы:

1. В чем принципиальная разница в подходах к моторному обучению в легкой атлетике (жесткий стереотип) и в единоборствах/играх (вероятностное прогнозирование)?

2. Есть ли сенситивные периоды не только для развития физических качеств, но и для обучаемости сложнокоординационным движениям?

3. Существуют ли физиологические и нейронные различия в процессах моторного обучения у мужчин и женщин, которые требуют коррекции методики?

Критерии оценивания экзамена в формате круглого стола.

Для оценки создается экспертная группа из 3 человек. Каждый эксперт оценивает всех участников круглого стола. После завершения дискуссии, эксперты уходят на обсуждение и подведение итогов. Для каждого слушателя подсчитывается средний балл по результатам суммы оценок трех экспертов. Итоговая отметка выставляется по четырехбалльной шкале.

Характеристика	
Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	
Критерии оценивания круглого стола, дискуссии, полемики, диспутов, дебатов	
– содержательность и научно-методическая обоснованность	
– связь теории и практики	
– коммуникативные навыки и культура дискуссии	
– инновационность и креативность	
– активность участия	
Показатели оценивая	Баллы
Соответствие теме: определена проблема, при обосновании опирается на источники.	1
Авторский подход и его доказательность/эффективность	1
Четкость формулировок, корректность и умение задавать вопросы	1
Нестандартный подход, разносторонний подход к теме	1
Активность в обсуждении других докладов	1
Итого	5

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
5	высокий	Отлично/зачтено
4	выше среднего	Хорошо/зачтено
3	средний	Удовлетворительно/зачтено
2	низкий	Неудовлетворительно/не зачтено

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Требуется аудитория, укомплектованная для проведения лекционных и семинарских занятий с учетом применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:

1. Аудитория вместимость – до 35-50 человек для семинарских занятий и до 400 чел. – для лекционных занятий.

2. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, веб камера, микрофон или петличный микрофон (по необходимости).

3. Для семинарских занятий – ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, спортивное оборудование, гимнастические коврики и спортивный инвентарь (по теме занятий).

4. Для слушателей наличие установленных на компьютере приложений и программ: устойчивый сигнал Интернет, Windows 7,0 и выше, приложение MAX для Windows, приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие веб камеры и микрофона для прохождения курсов с применением дистанционных образовательных технологий.

3.2 Кадровые условия

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Бубновский, С.М. Практическое руководство по кинезитерапии. Москва, 1998 г. Источник: https://aupam.ru/pages/fizkult/prakticheskoe_rukovodstvo_po_kineziterapii_bubnovskiyj

2. Метод постактиваационного стимулирования в силовой подготовке саночников высокой квалификации: учебное пособие / А.С. Крючков, С.Л. Чудинов, Т.В. Фендель, И.Ю. Кривецкий. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта. – 2022. – 139 с.

3. Методика совершенствования функциональных возможностей: Учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов – Орел: МАБИВ, 2023. – 115 с. – <http://www.mabiv.ru/1504231801.pdf> – Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Аабберг, Э. Мышечная механика / Э. Аабберг. – Москва: Попурри. – 2014. – 224с. – ISBN 978-985-15-2245-9

2. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

3. Алипов, Н.Н. Основы медицинской физиологии: учебное пособие / Н.Н. Алипов. – Москва: Практика. – 2012. – 496 с. – ISBN 978-5-89816-112-5

4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589306> (дата обращения: 25.02.2026).

5. Беар, М.Ф. Нейронауки. Исследование мозга. Том 2: Сенсорные и двигательные системы / М.Ф. Беар, М.А. Парадизо, Б.В. Коннорс. – Киев: Вильямс. – 2021. – 416 с. – ISBN 978-5-907458-26-0

6. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва: Медгиз. – 1947. – 370 с.

7. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. Ратов, Б. Шмонин, А. Логинов, Г. Попов. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 118 с. – ISBN 978-5-278-00840-8.

8. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 146 с.

9. Бомба, Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К.А. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384с. – ISBN 978-5-906839-01-5.

10. Гимазов Р.М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных уязок (по классификации Н.А. Бернштейна). В 2 частях. Ч. 1 : монография / Гимазов Р.М., Булатова Г.А.. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-93190-336-1 (ч. 1), 978-5-93190-336-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87045.html> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 506 с. — ISBN 978-5-4488-1938-4, 978-5-4497-2828-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138139.html> (дата обращения: 25.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

*Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»:
Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Образовательная платформа "Юрайт"	https://urait.ru/
5.	Справочная правовая система «Информо»	https://www.informio.ru/

*Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий
Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения*

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>		
1.	Операционная система Windows 10 Pro	
2.	Операционная система Windows 7 Professional	
3.	Операционная система Windows 8 Pro	
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro	
5.	Операционная система Windows Server 2008	
6.	Операционная система Windows Server 2012	
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard	
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard	
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	
10.	ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition	
11.	Kaspersky Endpoint Security 11	
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2-4)	
13.	Video Studio Pro X4 License (1-10)	
14.	Astra Linux Special Edition	
15.	СПС Информо	
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)	
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>		
17.	Яндекс Браузер	
18.	Kinovea	
19.	STDU Viewer	

20.	МАХ
21.	https://www.innerbody.com/htm/body.html

3.4 Разработчики программы

Разработчики программы	Подписи разработчиков	Согласовано	
кафедра: -		Декаан ФДОиПК И.С. Мальцева	
<i>А.С. Крючков, к.п.н, начальник Национального центра спорта, заместитель генерального директора ФНЦ ВНИИФК (г. Москва)</i>	Проректор по УВР Т.В. Фендель		
<i>И.С. Мальцева, канд. пед. наук</i>			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Эталоны текущего контроля по дисциплине «Ранняя спортивная специализация»

Ключи для проверяющего: Тест по теме «Проблемы детского спорта»

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	В	В	В	В	В

Ключи для проверяющего: Тест по теме «Роль силы, координации и выносливости в профилактике травматизма»

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	А	А	А	А	А

Ключи для проверяющего: Тест по теме «Принцип индивидуализации в тренировочном и образовательном процессах»

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	В	В	В	В	В

Приложение Б

Эталон промежуточной аттестации по дисциплине «Ранняя спортивная специализация»

Ключи для проверяющего:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	В	В	В	С	В	В	В	В	В	В

Приложение В

ЭТАЛОН ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИП ПК

Ключи для проверяющего:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	В	С	В	В	В	В	С	С	В	В	С	С	В	В	В