

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

«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	20
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	20
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Учебный план.....	22
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	24
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	33
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	40
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	47
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	47

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт и на основании требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203)

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358) * Общероссийский классификатор занятий

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 (ред. от 27.02.2023) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 995 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование и (или) получение новых компетенций специалистами конькобежного спорта, характеризующихся:

- способностью организовывать и осуществлять процесс спортивной подготовки конькобежцев, в том числе с применением современных технологий и методик тренировки в спорте с соблюдением техники безопасности;

- овладением алгоритмом планирования процесса спортивной подготовки конькобежцев;

- умением осуществлять контроль процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта для определения уровня подготовленности и коррекции тренировочного процесса;

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;

- способностью проводить работу по предотвращению применения допинга.

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	A/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6
		Проведение занятий физической культурой и спортом	A/03.6
		Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	A/07.6
		Проведение работы по предотвращению применения допинга	A/08.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения оценки	A/09.6
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7
		Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/02.7

	Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя	В/03.7
	Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/05.7
	Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/06.7
	Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/08.7
	Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/09.7

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура».

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте» направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– 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.

– ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

– ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере 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.

– ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

– ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма.

– ОПК-11. Способен проводить работу 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.

– ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

– ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий.

– ПК-2. Способен осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов.

– ПК-3. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки.

– ПК-4. Способен проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Перечень профессиональных компетенций определен в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой направления подготовки 49.03.04 Спорт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры.

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

Знать:

– положения теории физической культуры и теории спорта, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки;

– методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

- средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта;
- принципы, формы и методы подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации;
- правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи;
- нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию информационно-образовательных антидопинговых мероприятий;
- способы контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;
- содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;
- федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные;
- морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации;
- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся;
- программу спортивной подготовки по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Уметь:

- планировать содержание занятий и тренировочный процесс в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- отбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования, учитывая их индивидуальные особенности;
- подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- выбирать формы и методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей и различной квалификации спортсменов и обучающихся, организовывать и обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь;
- планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия;
- подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки;
- разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе

анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

- разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;

- планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;

- проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.

Иметь практический опыт деятельности:

- планирования занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;

- владения методиками проведения отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

- владения методикой проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

- владения методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

- реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации, навыками организации участия спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях;

- владения навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований;

- проведения работы по предотвращению применения допинга;

- измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;

- коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

- построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов;

- контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимся высших спортивных результатов;

- моделирования соревновательной деятельностью занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное и высшее образование в области физической культуры и спорта						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт деятельности
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом (А/01.6)	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ОПК-1 ПК-1	– положения теории физической культуры и теории спорта, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; – федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные	– планировать содержание занятий и тренировочный процесс в рамках сферы спортивной подготовки; – разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; – планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки	– планирования занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки; – построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; – контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов

				технологии, в том числе дистанционные; – виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий		
Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуально-го подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией (А/02.6)	Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	ОПК-2 ПК-2	– особенности спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации	– отбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования, учитывая их индивидуальные особенности; – использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	– владения методиками проведения отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов	
Проведение занятий физической культурой и	Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих	ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5 ПК-4	– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта;	– подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы	– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и	

	<p>спортом (А/03.6)</p>	<p>спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>		<p>организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; – принципы, формы и методы подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; – программу спортивной подготовки по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 	<p>упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – выбирать формы и методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей и различной квалификации спортсменов; – проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной 	<p>сфере образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владения методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – владения методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации – определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям
--	-------------------------	--	--	--	---	--

				деятельностью занимающихся	
Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (А/07.6)	Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта	ОПК-10	– правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи	– обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь	– обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований
Проведение работы по предотвращению применения допинга (А/08.6)	Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах. Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменом, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте	ОПК-11	– виды нарушений антидопинговых правил; – нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; – особенности отбора проб мочи, венозной и капиллярной крови; – классификацию запрещенных субстанций и методов; – санкции и виды ответственности за нарушение антидопинговых правил; – содержание и организацию информационно-образовательных антидопинговых мероприятий	– анализировать информацию международных и российских антидопинговых организаций; – рассказывать про виды нарушений антидопинговых правил; – уметь проверять фармакологический препарат на содержание запрещенных субстанций; – планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия; – использовать своё влияние на спортсмена с целью формирования	– проведения работы по предотвращению применения допинга

				атмосферы нетерпимости к допингу	
Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения оценки (А/09.6)	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ОПК-12 ОПК-13 ПК-3	– методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; – модельные и авторские методики контроля и оценки результативности	– подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки; – разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и	– измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – владения методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; – контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов

				спортивной подготовки занимающихся	спортом; – оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки	
Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/01.7)	Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности. Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5 ПК-4	– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; – принципы, формы и методы подготовки	– подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – владения методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – владения методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов

	Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки.		спортсменов и обучающихся различной квалификации; – программу спортивной подготовки по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	– выбирать формы и методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей и различной квалификации спортсменов; – проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся	и обучающихся различной квалификации – определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям
Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя (В/03.7)	Изучение передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса	ПК-1	– федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные	– разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий	– построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий
Планирование, организация и координация	Определение на каждом этапе подготовки целей и задач спортивной	ОПК-1 ПК-1	– положения теории физической культуры и теории спорта,	– планировать содержание занятий и тренировочный процесс	– планирования занятий физической культурой и спортом в

<p>тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/05.7)</p>	<p>сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Организация составления и реализации сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Внедрение современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>	<p>физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; – федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; – виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий</p>	<p>в рамках сферы спортивной подготовки ; – разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; – планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки</p>	<p>рамках сферы спортивной подготовки; – построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; – контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов</p>
---	--	--	---	---

<p>Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/Об.7)</p>	<p>Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Оценка эффективности подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) с использованием современных информационных и компьютерных технологий в своей</p>	<p>ОПК-12 ОПК-13 ПК-3</p>	<p>– методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; – модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся</p>	<p>– подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки; – разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; – оценивать результативность подготовки</p>	<p>– измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – владения методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; – контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов</p>
---	--	-----------------------------------	---	--	---

	<p>деятельности. Оценка уровня достижения спортивного результата на основе итогов выступления спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Внесение необходимых коррективов в дальнейшую подготовку спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>			<p>занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки</p>	
<p>Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня,</p>	<p>Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного</p>	<p>ПК-2</p>	<p>– морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации</p>	<p>– использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к</p>	<p>– отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов</p>

<p>субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/08.7)</p>	<p>мастерства</p>			<p>достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок</p>	
<p>Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/09.7)</p>	<p>Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа высшего спортивного мастерства и составляющими резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>ПК-2</p>	<p>– морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации</p>	<p>– использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок</p>	<p>– отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов</p>

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 74 часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в конькобежном спорте. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие формы занятий:

- контактная работа (занятия лекционного типа, практические занятия);
- самостоятельная работа;
- итоговая аттестация;
- в иных формах, определяемых образовательной организацией.

Кадровые условия реализации программы.

Реализация ДПП ПК обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющим базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин, ученую степень и (или) ученое звание.

Профессорско-преподавательский состав имеет научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела ДПП ПК.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы.

Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение, поставляемое с оборудованием MS Windows 8 MSDN AA — подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое.

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое

лицензионное соглашение.

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия.

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Материально-техническое обеспечение программы.

Для осуществления образовательной деятельности по ДПП ПК используются учебные аудитории, позволяющие демонстрировать мультимедийные презентации, видеоматериалы.

Для проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий рекомендуется использование специализированных информационных систем, позволяющих в процессе видеоконференций демонстрировать различные текстовые, графические или видеоматериалы; различные приложения и процессы. Организация видеоконференции включает информирование слушателей о технических требованиях к оборудованию и каналам связи, предварительную проверку связи со слушателями, предоставление преподавателям и слушателям ссылки на учебные занятия, а также предоставление (при необходимости) рабочего места преподавателю.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Таблица 4 – Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная / онлайн с использованием ДОТ	6-8	2-4	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Основы теории и методики конькобежного спорта	40	30	12	18	10	Опрос
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	3	2	2	-	1	
1.2	Средства и методы тренировки конькобежцев	6	4	2	2	2	
1.3	Стороны спортивной тренировки в конькобежном спорте	31	24	8	16	7	
2	Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах	24	16	10	6	8	Тестирование
2.1	Основы планирования тренировочного процесса. Спортивная форма, закономерности ее развития	3	2	2	-	2	
2.2	Планирование и построение спортивной подготовки конькобежцев в различных циклах годичной подготовки	14	10	6	4	4	
2.3	Контроль в системе подготовки конькобежцев	6	4	2	2	2	
3	Современные аспекты подготовки конькобежцев	12	10	6	4	2	Опрос
3.1	Особенности методик тренировки конькобежцев различных специализаций	8	6	2	4	2	
3.2	Особенности подготовки конькобежцев в условиях горной местности	5	4	4	-	-	

4	Отбор и ориентация в конькобежном спорте	14	10	4	6	4	Опрос
4.1	Система отбора и ориентации в конькобежном спорте	8	6	2	4	2	
4.2	Разновидности отбора в конькобежном спорте	6	4	2	2	2	
5	Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте	16	8	8	0	8	Опрос
5.1	Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил	4	2	2	-	2	
5.2	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС	4	2	2	-	2	
5.3	Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов	4	2	2	-	2	
5.4	Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте	4	2	2	-	2	
	Итоговая аттестация	2					Зачет
	ИТОГО	108	74	40	34	32	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Основы теории и методики конькобежного спорта (40 часов)

Тема 1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма (3 часа)

Угрозы и риски современного спорта. Правовые аспекты безопасности в спорте. Угрозы для здоровья и жизни спортсмена и пути их предотвращения. Обеспечение техники безопасности в спорте. Ответственность за нарушение обеспечения условий безопасности проведения тренировочных и соревновательных мероприятий. Общие требования безопасности в конькобежном спорте. Общие требования, предъявляемые перед началом, во время, по окончании занятия конькобежным спортом.

Тема 1.2 Средства и методы тренировки конькобежцев (6 часов)

Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные средства тренировки конькобежцев. Словесные и наглядные методы. Методы обучения двигательным навыкам. Методы направленные на развитие физических качеств: соревновательный, игровой, круговой, строго регламентированного упражнения, искусственно созданной среды и тренажеров. Средства и методы тренировок с применением современного инвентаря.

Тема 1.3 Стороны спортивной тренировки в конькобежном спорте (31 час)

Физическая подготовка в конькобежном спорте. Сенситивные периоды развития физических способностей. Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. Ловкость, координация и методика их развития.

Техническая подготовка. Спортивная техника и техническая подготовленность. Структура технической подготовленности. Задачи, средства и методы технической подготовки.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика и тактическая подготовленность. Содержание тактической подготовки. Совершенствование тактического мышления. Техничко-тактическая подготовка.

Психологическая подготовка и ее виды. Психологическая подготовленность. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния. Классификация средств и методов психологической подготовки.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 5 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	Изучение современных средств и методов тренировки	2
1.3	Классификации и особенности развития силовых способностей конькобежцев	2
	Особенности и закономерности развития скоростных способностей конькобежцев	2
	Особенности развития выносливости конькобежцев	2
	Особенности и закономерности развития гибкости и координации конькобежцев.	2
	Техника бега в конькобежном спорте. Обучение катанию на коньках.	4
	Тактика бега на дистанциях, в командных дисциплинах, многоборье.	2
	Психолого-педагогические рекомендации к соревнованиям и в учебно-тренировочном процессе	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 6 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Изучение рекомендаций по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом	1
1.2	Изучение современных средств и методов тренировки в спорте	2
1.3	Изучение видов тестирования для определения уровня развития физических способностей.	2
	Изучение технических ошибок, возникающих в технике конькобежцев и возможные способы их исправления	2
	Расчет суммы многоборья	1
	Методы психологической подготовки (Г. Г. Румянцев, Г. Д. Горбунов)	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – Москва : ООО «Принтлето», 2022. – 512 с.

2 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2007. – 296 с.

3 Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – Москва : «Принтлето», 2023. – 656 с.

4 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т / В. Н. Платонов. – Москва : «Принтлето», 2021. – Т. 1. – 592 с.

5 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высш. квал. / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005 – 820 с.

6 Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – Москва : «Принтлето», 2022. – 512 с.

7 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

Дополнительная литература:

1 Мелихова, Т. М. Развитие координационных способностей юных конькобежцев : учеб. пособие / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – 67 с.

2 Мелихова, Т. М. Характеристика видов подготовки в конькобежном спорте : учебное пособие / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.

3 Орешкина, И. Н. Конькобежный спорт : учебное пособие / И. Н. Орешкина, И. В. Мартыненко, Е. А. Ташкинова. – Челябинск : УралГУФК, 2026. – 75 с.

4 Румянцев, Г. Г. Психологическая подготовка конькобежцев : учебное пособие / Г. Г. Румянцев. – Челябинск : УралГУФК, 2005. – 132 с.

5 Румянцев, Г. Г. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности в конькобежном спорте : учебное пособие / Г. Г. Румянцев. – Челябинск : Уральская академия, 2002. – 91 с.

6 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту : учебное пособие / И. Н. Орешкина. – Челябинск : УралГУФК, 2027. – 164 с.

7 Туренков, А. Н. Конькобежный спорт [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие / А. Н. Туренков, А. Д. Белоусов, Н. В. Трусова. – Кемерово : КемГУ, 2015. – 141 с.

8 Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 68 с.

Раздел 2 Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах (24 часа)

Тема 2.1 Основы планирования тренировочного процесса. Спортивная форма, закономерности ее развития (3 часа)

Общая технология планирования в спорте. Документы планирования тренера-преподавателя. Основы планирования тренировочного процесса исходя из основ периодизации годичной подготовки. Особенности состояния спортивной формы у спортсменов в конькобежном спорте. Варианты планирования (классическое, блоковое, западные и восточные модели и др.).

Тема 2.2 Планирование и построение спортивной подготовки конькобежцев в различных циклах годичной подготовки (14 часов)

Планирование и построение подготовки конькобежцев на учебно-тренировочном занятии. Планирование и построение подготовки конькобежцев в микроцикле. Планирование и построение подготовки конькобежцев в мезоцикле. Периоды и этапы в макроцикле. Планирование подготовки и построение конькобежцев в макроцикле. Построение процесса многолетней подготовки в спорте.

Тема 2.3 Контроль в системе подготовки конькобежцев (6 часов)

Контроль в системе подготовки спортсмена. Классификация видов контроля. Педагогический контроль. Социально-психологический контроль. Медико-биологический контроль. Комплексный контроль в конькобежном спорте, его формы. Оперативный, текущий, этапный учет в процессе спортивной подготовки конькобежцев.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.2	Построение программы макроцикла	2
	Построение программы мезоцикла, микроцикла и одного учебно-тренировочного занятия	2
2.3	Контроль физической подготовленности конькобежцев. Контроль технической подготовленности конькобежцев. Контроль физической подготовленности конькобежцев. Контроль тактической подготовленности конькобежцев. Контроль физической подготовленности конькобежцев. Контроль психологической подготовленности конькобежцев. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Изучение Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»	2
2.2	Составить расписание учебно-тренировочных занятий исходя из ФССП по виду спорта. Составить годовой учебный план, поурочный рабочий план на месяц, план-конспект УТЗ.	4
2.3	Изучение средств и методов контроля в конькобежном спорте.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством тестовых заданий.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1 Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки /А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийский спорт, 2005. – 303 с.

2 Багаутдинова, Н. В. Методическое обеспечение деятельности тренера в конькобежном спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Багаутдинова, К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2021. – 84 с.

3 Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник : Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.

4 Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – Москва : «Принтлето», 2023. – 656 с.

5 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т / В. Н. Платонов. – Москва : «Принтлето», 2021. – Т. 2. – 608 с.

6 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высш. квал. / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005 – 820 с.

7 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. Приказом Минспорта России 16.11.2022 № 995) [Электронный ресурс]. www.consultant., 2022. – 25 с.

Дополнительная литература:

1 Быков, Е. В. Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов : монография / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. Г. Зинурова ; под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – 130 с.

2 Влияние показателей функциональной подготовленности спортсменов с разной спецификой тренировочного процесса на уровень их спортивной результативности: методические рекомендации / сост. Е. В. Быков, О.В. Балберова, Е. Г. Сидоркина, А.В. Чипышев, Е.О. Масленникова, Е.В. Леконцев, Е.А. Сазонова, И.Н. Орешкина, О.И. Коломиец / под ред. Е. В. Быкова, О.В. Балберовой. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 62 с.

3 Оперативный контроль тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев с применением методики Firstbeat / И.Н. Орешкина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – Вып. 53. – Часть 7. – С. 153-161.

4 Орешкина, И. Н. Планирование тренировочного процесса конькобежцев на различных этапах : учеб.-практ. пособие / И. Н.Орешкина, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 67 с.

5 Рубин, В. С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика : учебное пособие / В. С. Рубин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 134 с.

6 Трутаева, И. Н. Периодизация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев : методическая разработка / И. Н. Трутаева. – Челябинск : Уральская академия, 2011. – 40 с.

7 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту : учебное пособие / И. Н. Орешкина. – Челябинск : УралГУФК, 2027. – 164 с.

8 Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 68 с.

Раздел 3 Современные аспекты подготовки конькобежцев (12 часов)

Тема 3.1 Особенности методик тренировки конькобежцев различных специализаций (8 часов)

Особенности методики тренировки конькобежцев – многоборцев. Три подвиды специальной выносливости конькобежца, ее внешние показатели. Объем тренировочных нагрузок различных зон интенсивности в годовом макроцикле. Работа на уровне ПАНО и МПК. Особенности тренировки конькобежцев – спринтеров. Физическая подготовка скоростных специализирующихся на короткие дистанции.

Тема 3.2 Особенности подготовки конькобежцев в условиях горной местности (5 часов)

Классификация тренировки в горных условиях. Акклиматизация и адаптация к напряженной мышечной работе конькобежцев в условиях среднегорья. Изменение работоспособности конькобежцев в период акклиматизации в условиях среднегорья. Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор. Формы гипоксической тренировки. Тренировка конькобежцев в условиях гор в системе годичной подготовки. Особенности участия конькобежца в соревнованиях в среднегорье.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 9 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Тренировки применяемые к различным дистанциям Инновационные методики тренировки конькобежцев	4

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 10 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Методологические принципы организации тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев. Система соотношения времени работы и времени отдыха с учетом зон интенсивности	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т / В. Н. Платонов. – Москва : «Принтлето», 2021. – Т. 1. – 592 с.

2 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т / В. Н. Платонов. – Москва : «Принтлето», 2021. – Т. 2. – 608 с.

3 Современные технологии спортивной тренировки : коллективная монография / под. ред. Т. М. Мелиховой. – Челябинск : УралГУФК, 2004. – 184 с.

Дополнительная литература:

1 Васильковский, Б. М. Просто о сложном. Диалоги / Б. М. Васильковский, – Алматы : ТОО «Полиграфкомбинат», 2009. – 136 с.

2 Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонов. – Екатеринбург : Г. П. Калинина, 2006. – 165 с.

3 Вашляев, Б. Ф. Теоретические основы специальной подготовки конькобежцев : метод. пособие / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева. – Екатеринбург : Урал ГАФК, 2005 – 33 с.

4 Конькобежный спорт : методические рекомендации и советы по конькобежному спорту / К. К. Костусенко. – Казахстан. – 72 с.

5 На коньках к победе / Б. А. Стенин. – Москва : «С.Принт», 2001. – 98 с.

6 Мелихова, Т. М. Технологии подготовки конькобежцев спринтеров высокой квалификации : учеб.-метод. пособие / Т. М. Мелихова, Д. А. Мальгин, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 58 с.

7 Михайлов, В. В. Тренировка конькобежцев – многоборцев / В. В. Михайлов, Г. Н. Панов. – Москва : Физкультура и спорт, 1975 – 230 с.

8 Мотузка, О. М. Конькобежный спорт : проблемы, суждения, решения / О. М. Мотузка, Г. Е. Медведева. – Челябинск : Урал ГАФК, 2003. – 336 с.

9 Новоселова, О. А. Основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений физической культуры / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, О. Д. Вандышева. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 68 с.

10 Панов, Г. М. Летняя подготовка конькобежцев / Г. М. Панов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973 – 141 с.

11 Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев : учеб. пособие / Т. Б. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. М. Мотузка. – Челябинск : УралГАФК, 1997. – 502 с.

12 Стенин, Б. А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для факультетов физического воспитания педагогических институтов по специализации «Физическое воспитание» / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. – Москва : Просвещение, 1990. – 176 с.

Раздел 4 Отбор и ориентация в конькобежном спорте (14 часов)

Тема 4.1 Система отбора и ориентации в конькобежном спорте (8 часов)

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Организационные и содержательные особенности спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе спортивного отбора. Технология процесса отбора в конькобежном спорте.

Тема 4.2 Разновидности отбора в конькобежном спорте (6 часов)

Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятых этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 11 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.1	Обоснование спортивного отбора и ранней ориентации в циклических видах спорта. Биоэнергетические, биохимические, генетические	4

	предикторы спортивного отбора и выбора спортивной специализации в конькобежном спорте.	
4.2	Медико-биологические критерии отбора. Психологический критерии отбора. Педагогические критерии отбора. Социальные критерии отбора.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 12 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Изучение рекомендаций по разработке критериев спортивного отбора и выбора специализации в циклических видах спорта	2
4.2	Изучение план-схемы поэтапной ориентации и отбора в конькобежном спорте	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1 Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2008. – 304 с.

2 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т / В. Н. Платонов. – Москва : «Принтлето», 2021. – Т. 2. – 608 с.

3 Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учеб. пособие для бакалавриата / под ред. И.В. Еркомайшвили. – Москва ; Екатеринбург : Юрайт : Изд-во Урал. Ун-та, 2018 – 106 с.

4 Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спортею – Москва : Человек, 2011. – 160 с.

5 Система отбора и дальнейшего сопровождения спортивно одаренных детей в Российской Федерации : монография / О. А. Двейрина, К. В. Белый, Ю. Ф. Курамшин и др. – Москва : Спорт, 2024 – 358 с.

Дополнительная литература:

1 Багаутдинова, Н. в. спортивный отбор и ориентация в конькобежном спорте : учебное пособие / Н. В. Багаутдинова, К. В. Диких; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 84 с.

2 Мелихова, Т. М. Особенности отбора и методики спортивной тренировки конькобежцев 13 - 14 лет / Т. М. Мелихова. – Челябинск : ЧГИФКЧ, 1995 – 39 с.

Раздел 5 Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте (16 часов)

5.1 Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил (4 часа)

Система антидопингового обеспечения в спорте на международном и национальном уровне. Антидопинговые организации (ВАДА, НАДО, международные и национальные спортивные федерации, лаборатории, МОК, МПК, CAS) и их функции в борьбе с допингом. РУСАДА – национальная антидопинговая организация на территории Российской Федерации. Функции РУСАДА. Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на международном уровне и национальном уровне.

Понятие допинга и виды нарушений антидопинговых правил: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода: уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб; нарушение порядка предоставления информации о местонахождении; фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля; обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом; распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода; назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный); соучастие; запрещенное сотрудничество; действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Санкции за нарушения антидопинговых правил в российском законодательстве и международной практике.

Последствия нарушений антидопинговых правил: аннулирование, временное отстранение, дисквалификация, финансовые последствия, публичное обнародование.

Виды юридической ответственности в Российской Федерации: административная ответственность (ст. 6.18 КоАП РФ); уголовная ответственность (ст. 234 УК РФ, ст. 226.1 УК РФ, ст. 230.1). Дисциплинарная ответственность (ст. 348.11, ст. 348.11-1 ТК РФ).

Нарушение п.12.14.1 ОАП «Нарушение запрета на участие в период дисквалификации и временного отстранения».

5.2 Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС (4 часа)

Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Этапы процедуры допинг-контроля. Соревновательное и внесоревновательное тестирование. Особенности отбора мочи, венозной крови и капиллярной крови. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов во время процедуры допинг-контроля. Модификации для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Международные и национальные пулы тестирования спортсменов. Сбор информации о местонахождении спортсмена с помощью системы АДАМС для организации внесоревновательного тестирования. Объём предоставляемой информации о спортсмене. Одночасовой интервал абсолютной доступности.

5.3 Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов (4 часа)

Международный стандарт «Запрещённый список ВАДА». Субстанции, запрещенные все время. Субстанции, запрещенные в соревновательный период. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта. Понятие о запрещённых методах в спорте. Критерии включения в Запрещённый список. Программа мониторинга.

Риски использования БАД и спортивного питания. Сервис по проверке лекарств.

Международный стандарт по терапевтическому использованию. Критерии получения разрешения на терапевтическое использование. Правила предоставления разрешения на терапевтическое использование. График вебинаров по ТИ.

5.4 Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте (4 часа)

Роль родителей и тренеров в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним: в случае, если ребенок заболел, как правильно воспринимать соперника, пример для подражания, формирование ценностей и расстановка приоритетов, коммуникация с ребенком, спортивное питание и БАДы. Знакомство с Памятками для тренеров, родителей от РУСАДА. Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового

мировоззрения среди всех участников образовательных отношений.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Проведение образовательных семинаров, взаимодействие в ответственных за антидопинговое обеспечение в спортивной федерации и ответственным в субъекте РФ. Рейтинг РУСАДА для регионов.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 13 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Найти и проанализировать содержание раздела «Антидопинг» на официальном сайте органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации (министерство, департамент), всероссийской, региональной федерации или спортивной школы по конькобежному спорту (на выбор)	2
5.2	Проанализировать пулы тестирования РУСАДА https://www.rusada.ru/athletes/testing-pools-and-location-information/ . Познакомиться со списками дисквалифицированных спортсменов и персонала спортсменов на сайте РУСАДА https://www.rusada.ru/disqualifications/	2
5.3	Проверить лекарственные средства на наличие запрещенных субстанций в сервисе https://list.rusada.ru Ознакомиться с методическими рекомендациями РАА «РУСАДА» по Терапевтическому использованию https://www.rusada.ru/upload/iblock/a42/p267z71xmsf9zae3lsk8ajpz0vbf0vvv/TI_metodichka-dlya-sportsmenov.pdf	2
5.4	Провести образовательную антидопинговую беседу/семинар/викторину со спортсменами	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Безуглов, Э. Н. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е Ачкасова. – М. : Человек, 2019. – 288 с.

2 Макарова, Н. В. Словарь антидопинговых терминов / [авт. сост.: Н. В. Макарова]. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 39 с.

3 Макарова, Н. В. Система антидопингового обеспечения в спорте : учебное пособие / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2024. – 180 с.

4 Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов : методические рекомендации РАА «РУСАДА» для спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

https://www.rusada.ru/upload/iblock/a42/p267z71xmsf9zae3lsk8ajpz0vbf0vvv/TI_metodichka-dlya-sportsmenov.pdf

Дополнительная литература:

1 Всемирный антидопинговый Кодекс 2021 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

2 Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные при-казом Минспорта России 24 июня 2021 г № 464. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://minsport.gov.ru/2021/doc/Общероссийские%20антидопинговые%20правила%20\(Приказ%20Минспорта%20России%20№%20464%20от%2024.06.2021\).pdf](https://minsport.gov.ru/2021/doc/Общероссийские%20антидопинговые%20правила%20(Приказ%20Минспорта%20России%20№%20464%20от%2024.06.2021).pdf).

3 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Другие информационные ресурсы:

1 Портал онлайн-образования РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://course.rusada.ru/>

2 Сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.wada-ama.org/>

3 Сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. Раздел Антидопинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minsport.gov74.ru/minsport/activity/antidoping.htm>

4 Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Раздел Антидопинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/>

5 Сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rusada.ru/>

6 Сервис по проверке лекарственных средств на соответствие действующему запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://list.rusada.ru/>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 14 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
1	Основы теории и методики конькобежного спорта	ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	– подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма				– владения методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
1.2	Средства и методы тренировки конькобежцев				– обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований;
1.3	Стороны спортивной тренировки в конькобежном спорте	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. ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма. ПК-4. Способен	– средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; – правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи; – программу спортивной подготовки по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь; – проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся	– определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям

		проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.			
2	Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах	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.	– положения теории физической культуры и теории спорта, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки;	– планировать содержание занятий и тренировочный процесс в рамках сферы спортивной подготовки; – разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;	– планирования занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки; – построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2.1	Основы периодизации тренировочного процесса. Спортивная форма, закономерности ее развития				
2.2	Планирование и построение спортивной подготовки конькобежцев в различных циклах годичной подготовки				
2.3	Контроль в системе подготовки конькобежцев	ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием	– федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные;	– планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки – подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся,	– контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов

<p>дистанционных технологий. 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. ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием</p>	<p>тренировочных занятий; – методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; – модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся</p>	<p>интерпретировать результаты измерения и оценки; – разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; – оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки</p>	<p>– измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; – владения методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; – контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов</p>
---	--	---	---

		<p>общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. ПК-3. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки.</p>			
3	Современные аспекты подготовки конькобежцев	ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	– подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
3.1	Особенности методик тренировки конькобежцев различных специализаций	ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий.	– федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годового цикла,	– разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;	– построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с
3.2	Особенности подготовки конькобежцев в условиях горной местности			– проводить тренировочные занятия и управлять	

		ПК-4. Способен проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся.	направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; – программу спортивной подготовки по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	систематической соревновательной деятельностью занимающихся	использованием дистанционных технологий; – определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям
4	Отбор и ориентация в конькобежном спорте	ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	– особенности спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – морфологические критерии, методы и средства спортивного отбора и оценки перспективности занимающихся с учетом спортивной ориентации	– отбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся в сфере спортивной подготовки и сфере образования, учитывая их индивидуальные особенности; – использовать морфологические критерии спортивного отбора, оценивать уровень спортивного результата занимающегося; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	– владения методиками проведения отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования; – отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов
4.1	Система отбора и ориентации в конькобежном спорте	методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.			
4.2	Разновидности отбора в конькобежном спорте	ПК-2 Способен осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов.			

5	Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте	ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	– виды нарушений антидопинговых правил; – нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; – особенности отбора проб мочи, венозной и капиллярной крови; – классификацию запрещенных субстанций и методов; – санкции и виды ответственности за нарушение антидопинговых правил; – содержание и организацию информационно-образовательных антидопинговых мероприятий	– анализировать информацию международных и российских антидопинговых организаций; – рассказывать про виды нарушений антидопинговых правил; – уметь проверять фармакологический препарат на содержание запрещенных субстанций; – планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия; – использовать своё влияние на спортсмена с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу	– проведения работы по предотвращению применения допинга
5.1	Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил				
5.2	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС				
5.3	Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов				
5.4	Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте				

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль успеваемости слушателей проводится в течение обучения по каждой теме учебного раздела ДПП ПК. Преподаватель самостоятельно устанавливает средства и методы текущего контроля, позволяющие оценить уровень знаний, умений и компетенций слушателей в результате темы или раздела в целом. В основном текущий контроль основывается на результатах выполнения слушателями практических занятий, включенности в обсуждение вопросов по темам.

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством тестовых заданий или ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки в виде зачета степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК. Уровень освоения ДПП ПК может определять следующими оценками: «зачтено», «не зачтено». Критерии оценивания: при 60 % правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено»; при менее 60 % правильных ответов – «не зачтено».

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

Основы теории и методики конькобежного спорта

1 Назовите возможные угрозы для здоровья и жизни спортсмена в конькобежном спорте, пути их преодоления.

2 Назовите виды ответственности за нарушение обеспечения условий безопасности проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

3 Перечислите требования техники безопасности при занятиях конькобежным спортом.

4 Дайте определение понятий «средства тренировки» и «методы тренировки».

5 Перечислите и дайте краткую характеристику средствам тренировки в конькобежном спорте.

6 Перечислите и дайте краткую характеристику методам тренировки в конькобежном спорте.

7 Перечислите стороны спортивной тренировки в конькобежном спорте. Дайте краткую характеристику каждой стороне спортивной тренировки.

8 Дайте определение понятия «сила». Назовите особенности развития силовых способностей конькобежцев.

9 Дайте определение понятия «быстрота». Назовите особенности развития скоростных способностей конькобежцев.

10 Дайте определение понятия «выносливость». Назовите особенности развития выносливости у конькобежцев.

11 Дайте определение понятий «координация» и «гибкость». Назовите особенности развития координационных способностей и гибкости у конькобежцев.

12 Перечислите и охарактеризуйте фазы техники бега на коньках.

13 Назовите особенности и способы обучения катания на коньках.

14 Назовите особенности тактики бега на короткие, средние, длинные дистанции.

15 Назовите особенности тактики бега в многоборье.

16 Охарактеризуйте виды психологической подготовки в конькобежном спорте.

17 Перечислите и охарактеризуйте предстартовые состояния.

18 Раскройте суть психологической подготовки конькобежцев к соревнованиям.

Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах

1 Перечислите виды планирования в конькобежном спорте с учетом выбора временных интервалов.

2 Перечислите и охарактеризуйте документы планирования тренера-

преподавателя.

3 Назовите этапы многолетнего процесса подготовки в спортивных школах.

4 Дать определение понятия «макроцикл» и указать его продолжительность во времени. Перечислить периоды и этапы макроцикла.

5 Дать определение понятия «мезоцикл» и указать его продолжительность во времени. Перечислить виды мезоциклов.

6 Дать определение понятия «микроцикл» и указать его продолжительность во времени. Перечислить виды микроциклов.

7 Дать определение понятия «комплексный контроль», перечислить виды контроля в конькобежном спорте.

8 Назовите и опишите виды педагогического контроля.

9 Назовите и опишите виды медико-биологического контроля.

10 Назовите и охарактеризуйте формы проведения контроля за состоянием тренированности конькобежцев.

11 Перечислите и опишите три типа состояния тренированности конькобежцев.

12 Назовите с помощью каких показателей оценивается контроль над состоянием подготовленности спортсмена.

13 Назовите и раскройте два направления контроля за соревновательными воздействиями.

14 Назовите тесты применяемые для оценки функционального состояния конькобежцев. Опишите один из них.

Современные аспекты подготовки конькобежцев.

1 Назовите основную методическую проблему подготовки конькобежцев-спринтеров.

2 Назовите основную методическую проблему подготовки конькобежцев-стайеров.

3 Раскройте суть методики тренировки конькобежцев-спринтеров.

4 Раскройте суть методики тренировки конькобежцев-стайеров.

5 Раскройте суть методики тренировки конькобежцев-многоборцев.

6 Назовите отличительные особенности подготовки женщин от мужчин.

7 Дать определения понятий «акклиматизация», «деакклиматизация», «реакклиматизация».

8 Назовите особенности летней подготовки конькобежцев в горных условиях.

9 Назовите особенности подготовки конькобежцев в горных условиях в соревновательном периоде.

10 Назовите особенности подготовки конькобежцев после спуска с гор.

11 Назовите особенности соревновательной деятельности конькобежцев после спуска с гор.

Отбор и ориентация в конькобежном спорте

1 Дать определения понятий «отбор» и «спортивная ориентация». Раскрыть суть отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки.

2 Назовите педагогические критерии отбора в конькобежном спорте.

3 Назовите психологические критерии отбора в конькобежном спорте.

4 Назовите медико-биологические критерии отбора в конькобежном спорте.

5 Назовите и охарактеризуйте виды отбора к конькобежному спорту.

6 Раскройте суть технологию процесса отбора в конькобежном спорте.

Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте

1 Перечислите антидопинговые организации и раскройте их основные функции.

2 Раскройте виды нарушений антидопинговых правил.

3 Перечислите международные и российские нормативные правовые документы, регламентирующие борьбу с допингом в спорте.

4 Раскройте содержание задачи и содержание плана мероприятий, направленного на противодействие допингу в спорте.

5 Расскажите о последствиях допинга, санкциях и юридической ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Тестовые задания

Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах

1. Состояние спортивной формы – это ...
 - а) Совокупность приемов и средств, применяемых для достижения соревновательной цели
 - б) Личный результат показанный на соревновании
 - в) Наивысшая степень тренированности и оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата
 - г) Объединение физической, технической, тактической и психологической подготовки для достижения спортивного результата
2. Назовите фазы состояния спортивной формы
 - а) Приобретения, сохранения, утраты
 - б) Развития, становления, снижения
 - в) Накопление, трансформация, реализация
 - г) Подготовительная, соревновательная, переходная
3. Кто из ученых является родоначальником традиционной (классической) периодизации?
 - а) В. Н. Платонов
 - б) Л. П. Матвеев
 - в) В. Б. Иссурин
 - г) А. П. Бондарчук
4. Периодизация спортивной тренировки – это ...
 - а) Деление процессов развития на основные качественно отличающиеся друг от друга периоды
 - б) Рациональное последовательное применение различных компонентов тренировки (длительных, средних, коротких циклов) для достижения спортсменом желаемого состояния и запланированных результатов
 - в) Периодичность состояний спортсмена для выхода в боевую готовность спортсмена
 - г) Процесс с применением средств и методов тренировки в избранном виде спорта
5. Макроцикл – это ...
 - а) Структура больших тренировочных циклов
 - б) Структура средних тренировочных циклов
 - в) Структура коротких тренировочных циклов
 - г) Совокупность тренировочных занятий
6. Мезоцикл – это ...
 - а) Структура больших тренировочных циклов
 - б) Структура средних тренировочных циклов
 - в) Структура коротких тренировочных циклов
 - г) Совокупность тренировочных занятий
7. Микроцикл – это ...
 - а) Структура больших тренировочных циклов
 - б) Структура средних тренировочных циклов
 - в) Структура коротких тренировочных циклов
 - г) Совокупность тренировочных занятий
8. Из чего состоит макроцикл?
 - а) Этапов
 - б) Микроциклов
 - в) Периодов

- г) Мезоциклов
 - д) Тренировочных занятий
9. Из чего состоит мезоцикл?
- а) Этапов
 - б) Микроциклов
 - в) Периодов
 - г) Макроциклов
 - д) Тренировочных занятий
10. Из чего состоит микроцикл?
- а) Этапов
 - б) Макроциклов
 - в) Периодов
 - г) Мезоциклов
 - е) Тренировочных занятий
11. Из какой последовательности периодов состоит одноцикловое планирование?
- а) Подготовительный, соревновательный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - б) Моделирование, прогнозирование, планирование
 - в) Подготовительный, соревновательный, переходный
 - г) Подготовительный, соревновательный, переходный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - д) Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный
12. Из какой последовательности периодов состоит двухцикловое планирование?
- а) Подготовительный, соревновательный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - б) Моделирование, прогнозирование, планирование
 - в) Подготовительный, соревновательный, переходный
 - г) Подготовительный, соревновательный, переходный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - д) Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный
13. Из какой последовательности периодов состоит сдвоенное планирование?
- а) Подготовительный, соревновательный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - б) Моделирование, прогнозирование, планирование
 - в) Подготовительный, соревновательный, переходный
 - г) Подготовительный, соревновательный, переходный, подготовительный, соревновательный, переходный
 - д) Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный
14. Какова длительность макроцикла?
- а) Полгода, год
 - б) Несколько месяцев
 - в) Несколько недель
 - г) Неделя или несколько дней
15. Какова длительность мезоцикла?
- а) Полгода, год
 - б) Несколько месяцев
 - в) Несколько недель
 - г) Неделя или несколько дней
16. Какова длительность микроцикла?

- а) Полгода, год
- б) Несколько месяцев
- в) Несколько недель
- г) Неделя или несколько дней

17 Какой вид подготовки влияет на спортивный результат?

- а) Физическая
- б) Интегральная
- в) Техничко-тактическая
- г) Хореографическая

Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте

1. Что является нарушением антидопинговых правил?

- а) наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода
- в) хранение, распространение и попытка распространения запрещенных

субстанций

или оборудования для применения запрещенных методов

- г) отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной

причины

после получения официального уведомления

- д) фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля
- е) любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом,

который

должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS)

- ж) всё вышеперечисленное

2. В каких видах спорта используется допинг-агонисты рецепторов эритропоэтина:

- а) силовых
- б) скоростно-силовых
- в) на выносливость

3. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя совершеннолетнего спортсмена?

а) никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля

- б) только врач команды

в) это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.) и по согласованию инспектора допинг-контроля

4. Как часто пересматривается Запрещенный список?

- а) не реже одного раза в год
- б) один раз в пять лет
- в) запрещенный список не изменялся с 2003 года

5. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- а) столько, сколько посчитает необходимым спортсмен
- б) если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое

количество мочи, то процедура считается законченной

в) столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи

- г) не более 4 часов

6. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

- а) да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу

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

в) да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время

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

а) нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества

б) нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны

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

8. Национальные антидопинговые организации НЕ занимается:

а) организацией тестирования

б) анализом проб

в) расследованием нарушений антидопинговых правил

г) проведением образовательных мероприятий

9. Как называются субстанции, которые не входят в список запрещенных субстанций, но злоупотребление которыми ВАДА хотело бы отслеживать для обнаружения случаев неправомерного использования в спорте

а) неодобренные субстанции

б) запрещенные субстанции

в) глюкокортикоиды

г) программа мониторинга

10. Как называется результат анализа, когда у спортсмена обнаружена запрещенная субстанция в допинг-пробе?

а) положительная проба

б) атипичный результат

в) неблагоприятный результат

г) неудачная проба

11. Дайте определение понятию «соревновательный период»

а) период, который начинается с отборочных соревнований спортсмена и заканчивающийся после выступления в главном соревновании сезона

б) период, начинающийся за двенадцать часов до соревнования, в котором спортсмен заявлен на участие, заканчивающийся в момент окончания соревнования и процесса сбора проб, относящегося к данному соревнованию

в) период между началом и окончанием спортивного мероприятия, установленный руководящей организацией спортивного мероприятия

г) период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее

12. Соотнесите вид ответственности и его определение согласно всемирному антидопинговому кодексу:

Дистракторы:

1) Временное отстранение

2) Дисквалификация

3) Аннулирование

4) Публичное обнародование

5) Финансовые последствия

Дистракторы соответствия:

1) Отмена результатов спортсмена в определенном соревновании или спортивном мероприятии

2) Распространение или сообщение информации широкой общественности

3) Санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил

4) Недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях

5) Отстранение в связи с нарушением антидопинговых правил

Соответствие: 1 - 4, 2 - 5, 3 - 1, 4 - 2, 5 - 3

13. Что является основной целью проведения теоретических занятий с участниками системы подготовки спортивного резерва в области антидопинга?

а) развитие творческих способностей и аналитического мышления

б) подготовка спортсменов к участию в соревнованиях и повышение их квалификации

в) формирование навыков самостоятельного поиска информации и критического мышления

г) формирование базовых знаний о допинге и его последствиях, в том числе на здоровье

14. Какие аспекты антидопинговой политики должны быть освещены на теоретических занятиях с юными спортсменами?

а) Общие принципы работы в системе ADAMS

б) Влияние анаболических агентов и стимуляторов на здоровье спортсмена

г) Возможные негативные спортивные, медицинские, этические, финансовые и юридические последствия использования запрещённых средств и нарушения антидопинговых правил

д) Спортивные ценности

15. Спортсмены национального уровня подают запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов в ...

а) всемирное антидопинговое агентство

б) национальное антидопинговое агентство

в) национальную федерацию

г) международную федерацию

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 15 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание, спортивное звание	Основное место работы, должность
1	Основы теории и методики конькобежного спорта	Орешкина Ирина Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России	ФГБОУ ВО «УралГУФК» заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта
2	Планирование и контроль процесса подготовки конькобежцев на различных этапах			
3	Современные аспекты подготовки конькобежцев			
4	Отбор и ориентация в конькобежном спорте	Мелихова Татьяна Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК» профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта
5	Антидопинговое обеспечение в конькобежном спорте	Макарова Наталья Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России международного класса	ФГБОУ ВО «УралГУФК» доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, специалист в области антидопингового обеспечения в Челябинской области

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта

Орешкина Ирина Николаевна _____

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики

Макарова Наталья Владимировна _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики конькобежного спорта протокол № 5 от 15 января 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта

кандидат педагогических наук, доцент

Орешкина Ирина Николаевна _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в конькобежном спорте» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от 21 января 2026 г. протокол № 5

Председатель методического совета,
проректор по образованию и внешним связям,
кандидат юридических наук, доцент
Захарова Светлана Александровна _____

