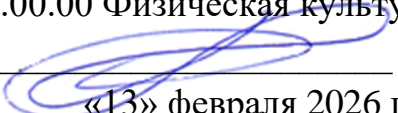


Министерство спорта Российской Федерации

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  
«13» февраля 2026 года

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

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

<b>1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....</b>	<b>3</b>
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3 Требования к уровню подготовленности поступающего на обучение, необходимые для освоения программы .....	7
1.4 Планируемые результаты обучения .....	7
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	9
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	53
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	53
<b>2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>55</b>
2.1 Календарный учебный график повышения квалификации.....	55
2.2 Учебный план.....	56
2.3 Рабочие программы учебных разделов.....	59
<b>3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>82</b>
<b>4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>89</b>
<b>5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>93</b>
<b>6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>94</b>

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

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

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

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

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. от 29.12.25);

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025);

Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011

№916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минтруда России от 27 апреля 2023 г. N 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25 мая 2023 г. N 73442);

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

Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 N 886 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2019 N 56284) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Устав образовательной организации высшего образования;

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

Цель программы – формирование и совершенствование умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера, а также получение новых компетенций профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, повышение профессионального уровня тренера по спортивному ориентированию на основе совершенствования их трудовых функций (таблица 1), обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Таблица 1 – Трудовые функции, входящие в профессиональный стандарт

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
Трудовые функции из профессионального стандарта «Тренер» (Приказ Минтруда РФ от 27.04.2023 № 362н)			
А	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта	А/01.5
		Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта	А/02.5
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	В/01.6
		Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	В/02.6
Трудовые функции из профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда РФ от 24.12.2020 № 952н)			

A	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	A/01.6
B	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)	B/01.7
C	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	C/01.7

### **Задачи ДПП повышения квалификации:**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы повышения квалификации «Инновационные технологии спортивной подготовки в спортивном ориентировании» слушатель должен овладеть профессиональными компетенциями, исходя из требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н) и профессионального стандарта «Тренер» (утв. Приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. N 362н) (Таблица 2).

Исходя из требований профессионального стандарта он способен:

осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки на основе положений теории и методики физической культуры,

теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, - разрабатывать программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

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

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

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



Таблица 2 – Планируемые результаты обучения

<b>Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. N 362н)</b>					
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта	А/01.5	Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов Формирование групп спортсменов по общей физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные	ПК-1	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга Международные антидопинговые правила и стандарты	Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп по общей физической подготовке по виду спорта Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам Использовать спортивное оборудование, инвентарь для занятий по общей физической подготовке Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в

		<p>особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания)</p> <p>Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям</p> <p>Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий</p> <p>Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря</p> <p>Контролирование готовности спортсменов к тренировочному занятию по общей физической подготовке по виду спорта</p>		<p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте</p> <p>Теория и методика физической культуры</p> <p>Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта</p> <p>Система спортивных соревнований по виду спорта</p> <p>Система подготовки спортсменов по виду спорта</p>	<p>соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов</p> <p>Разъяснять антидопинговые правила спортсменам</p> <p>Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов</p> <p>Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов</p> <p>Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня общей физической подготовленности</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий</p> <p>Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке</p> <p>Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий</p> <p>Проведение анализа результатов медицинских обследований и антропометрических</p>		<p>Биомеханика двигательной деятельности по виду спорта</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека</p> <p>Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека</p> <p>Методы оценки и учета параметров уровня общей</p>	<p>спортсменов</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия</p> <p>Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке</p> <p>Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений</p> <p>Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений</p> <p>Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных</p>
--	--	---	--	---	--

		<p>измерений спортсменов</p> <p>Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов</p> <p>Консультирование спортсменов, их родителей (законных представителей) по вопросам содержания и режима тренировочного процесса общей физической подготовки по виду спорта</p> <p>Подготовка отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>		<p>физической подготовленности спортсменов</p> <p>Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта</p> <p>Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта</p> <p>Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами</p> <p>Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией &lt;11&gt;</p> <p>Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня</p>	<p>действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке</p> <p>Использовать методы страховки в условиях занятий</p> <p>Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов</p> <p>Определять уровень физического развития спортсменов на основе системы тестов</p> <p>Сопоставлять показатели физического развития и подготовленности спортсменов с требованиями нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и (или) федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Оценивать достижение</p>
--	--	---	--	---	--

				<p>общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений</p> <p>Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке</p> <p>Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта</p> <p>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"</p> <p>Методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий</p> <p>Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>Правила использования</p>	<p>плановых показателей занятий по общей физической подготовке и корректировать план занятия</p> <p>Разъяснять спортсменам, их родителям (законным представителям) особенности тренировочного процесса, включая полезность занятий по общей физической подготовке</p> <p>Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий</p> <p>Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации</p> <p>Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта Цифровые средства коммуникации для проведения работы Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов Назначение и порядок использования</p>	<p>выполнении работы Осуществлять формирование данных в информационных системах Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>
--	--	--	--	---	---

				контрольно-измерительных приборов и аппаратуры Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	
Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта	A/02.5	Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов Формирование групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом	ПК-1	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка	Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп специальной физической подготовки по виду спорта Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим,

		<p>результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп</p> <p>Разработка планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания)</p> <p>Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям</p> <p>Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных</p>		<p>сбора и защиты персональных данных</p> <p>Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности</p> <p>Международные антидопинговые правила и стандарты</p> <p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте</p> <p>Система воспитания в</p>	<p>физиологическим, психологическим параметрам</p> <p>Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов</p> <p>Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта</p> <p>Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Разъяснять антидопинговые правила спортсменам</p> <p>Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомоморфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов</p>
--	--	--	--	--	--



		<p>особенностей спортсменов и планов занятий</p> <p>Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря</p> <p>Контролирование готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий</p> <p>Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке</p> <p>Фиксация результатов контрольных испытаний (тестов) по окончании тренировочного занятия или циклов занятий по</p>		<p>тренировочной деятельности по виду спорта</p> <p>Система спортивных соревнований по виду спорта</p> <p>Система подготовки спортсменов по виду спорта</p> <p>Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику и особенности нагрузок</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности по виду спорта</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека</p> <p>Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия</p> <p>Оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по специальной физической</p>
--	--	--	--	---	--

		<p>специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий</p> <p>Проведение анализа результатов медицинских обследований и антропометрических измерений спортсменов</p> <p>Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов</p> <p>Оценка изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректировок в</p>		<p>Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека</p> <p>Методы оценки и учета параметров уровня специальной подготовленности спортсменов по виду спорта</p> <p>Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта</p> <p>Особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта</p> <p>Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами</p> <p>Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской</p>	<p>подготовке</p> <p>Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений</p> <p>Разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений</p> <p>Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по специальной физической подготовке по виду спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением</p> <p>Использовать методы страховки в условиях занятий</p> <p>Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта</p> <p>Определять уровень физического развития, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов на основе</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>дальнейшую подготовку спортсменов</p> <p>Составление отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>		<p>спортивной классификацией</p> <p>Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>Содержание спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений</p> <p>Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по специальной физической подготовке</p> <p>Методики оценки специальной физической подготовленности по виду спорта</p> <p>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"</p> <p>Методы восстановления и релаксации после</p>	<p>системы тестов</p> <p>Сопоставлять показатели физического развития и специальной подготовленности спортсменов с требованиями нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и (или) федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий</p> <p>Использовать методики спортивного отбора в виде спорта</p> <p>Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий</p> <p>Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных</p>
--	--	---	--	---	--

				<p>тренировочных занятий          Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта          Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий          Основные принципы, методы и критерии спортивного отбора, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта, спортивной дисциплине или группе спортивных дисциплин          Морфоанатомические, физиологические, психологические особенности детей, одаренных в виде спорта          Правила вида спорта</p>	<p>и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта          Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы          Осуществлять формирование данных в информационных системах          Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных          Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами          Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами          Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные</p> <p>Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения</p> <p>Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Цифровые средства коммуникации для проведения работы</p> <p>Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов</p> <p>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры</p> <p>Правила составления отчетной документации по подготовке,</p>	
--	--	--	--	--	--

				проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	
Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	В/01.6	Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений) Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах	ПК-5	Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных Требования законодательства Российской Федерации к	Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования

		<p>подготовки</p> <p>Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях</p> <p>Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования</p> <p>Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий</p> <p>Подготовка заключения по результатам отбора с</p>		<p>обеспечению информационной безопасности</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга</p> <p>Всемирный антидопинговый кодекс</p> <p>Международные антидопинговые правила и стандарты</p> <p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического</p>	<p>занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий</p> <p>Использовать морфологические критерии спортивного отбора</p> <p>Определять параметры физических данных занимающихся для перенесения высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта</p> <p>Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся</p> <p>Разъяснять антидопинговые правила занимающимся</p> <p>Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации</p> <p>Использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Оценивать уровень</p>
--	--	---	--	---	---

		<p>определением параметров перспективности занимающихся видом спорта</p> <p>Подготовка отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>		<p>использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним</p> <p>Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте</p> <p>Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период</p> <p>Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы</p> <p>Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта</p> <p>Система спортивных соревнований по виду</p>	<p>спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам</p> <p>Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта</p> <p>Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта</p> <p>Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Пользоваться цифровыми</p>
--	--	--	--	---	---



				<p>спорта Система подготовки спортсменов по виду спорта Анатомия человека Физиология человека Биомеханика двигательной деятельности Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин) Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта Сенситивные периоды развития физических качеств Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной</p>	<p>технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы Осуществлять формирование данных в информационных системах Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>одаренности)  занимающихся к виду  спорта  Возрастные  закономерности  становления спортивного  мастерства (выполнения  разрядных нормативов)  по виду спорта  Методы оценки сильных  и слабых сторон технико-  тактического мастерства,  функциональной  подготовленности,  уровня развития  двигательных качеств,  психических  особенностей  занимающихся по виду  спорта  Методы оценки  параметров физических  данных занимающихся,  способствующих  перенесению высоких  нагрузок при спортивной  деятельности по виду  спорта  Правила допуска  занимающихся к  тренировочным  мероприятиям по виду  спорта  Правила вида спорта</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Программа спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта</p> <p>Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся</p> <p>Методики медико-биологического и психологического тестирования</p> <p>Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации</p> <p>Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Регламенты работы с информационными системами, включая</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>ограничения, допуски и порядок их применения</p> <p>Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Цифровые средства коммуникации для проведения работы</p> <p>Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов</p> <p>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры</p> <p>Правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта</p> <p>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до</p>	
--	--	--	--	--	--

				оказания медицинской помощи	
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	В/02.6	Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства,	ПК-1 ПК-5 ПК-8	Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по	Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося Разъяснять антидопинговые правила занимающимся Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся Использовать и

		<p>психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований</p> <p>Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований</p> <p>Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Периодический и текущий контроль</p>		<p>антидопингу</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга</p> <p>Всемирный антидопинговый кодекс</p> <p>Международные антидопинговые правила и стандарты</p> <p>Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта</p> <p>Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания</p> <p>Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов</p> <p>Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте</p>	<p>модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта</p> <p>Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования</p> <p>Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта</p> <p>Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися</p> <p>Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях</p> <p>Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>Проведение анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения</p> <p>Оценка</p>		<p>субстанций и (или) методов</p> <p>Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним</p> <p>Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте</p> <p>Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период</p> <p>Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы</p> <p>Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта</p> <p>Система спортивных соревнований по виду спорта</p> <p>Система подготовки спортсменов по виду спорта</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Спортивная биохимия</p> <p>Спортивная морфология</p> <p>Правила вида спорта</p>	<p>Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта</p> <p>Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</p> <p>Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы</p> <p>Осуществлять формирование данных в информационных системах</p> <p>Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных</p> <p>Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося</p> <p>Разбор результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях</p> <p>Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом</p> <p>Оценка качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок,</p>		<p>Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Модельные методики</p>	<p>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>
--	--	--	--	--	---



		<p>предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки</p> <p>Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся</p> <p>Подготовка отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>		<p>контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами</p> <p>Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации</p> <p>Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)</p> <p>Система показателей контроля и оценки</p>	
--	--	---	--	--	--

				<p>результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки Требования к присвоению спортивных</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>           разрядов и званий по            виду спорта в            соответствии с Единой            всероссийской            спортивной            классификацией            Федеральные стандарты            спортивной подготовки            по виду спорта            Регламенты работы с            информационными            системами, включая            ограничения, допуски и            порядок их применения            Технология работы с            поисковыми системами,            информационными            ресурсами, базами            данных и цифровыми            сервисами в области            физической культуры и            спорта            Цифровые средства            коммуникации для            проведения работы            Порядок использования            электронных и            технических устройств            для обеспечения            трудовых процессов            Назначение и порядок            использования            контрольно-            измерительных приборов         </p>	
--	--	--	--	---	--

				и аппаратуры Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	
<b>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н)</b>					
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 Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на	ПК-1	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с

		<p>реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области</p>		<p>образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры</p> <p>Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными</p>	<p>физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы</p> <p>Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Обосновывать выбор</p>
--	--	---	--	---	---

		физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта		<p>стандартами общего образования</p> <p>Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного</p>	<p>средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы</p> <p>Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических,</p>	
--	--	--	--	--



				психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности	
Осуществление тренировочного процесса со 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	ПК-5	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта,

		<p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Обучение спортсмена (спортсменов) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата</p> <p>Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-</p>		<p>согласованию с ним, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> <p>Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными федерациями по видам спорта</p> <p>Устав Олимпийского комитета России</p> <p>Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами</p>	<p>спортивной дисциплине)</p> <p>Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</p> <p>Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
--	--	--	--	---	--

		<p>спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки</p> <p>Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки</p> <p>Контроль соблюдения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) антидопинговых правил</p>		<p>спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности,</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>Обеспечение безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Контроль прохождения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников</p>		<p>спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Психологические особенности спортсменов спортивной сборной команды</p> <p>муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды</p> <p>муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Требования к</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), их профилактики и разрешения</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами спортивной сборной команды на</p>	
--	--	--	--	---	--

				муниципальном уровне и субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) Технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов у спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники	
Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	С/01.7	Проведение со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих	ПК-8	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) Поддерживать высокий

		<p>специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности</p> <p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Подготовка спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целями спортивной подготовки</p> <p>Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной</p>		<p>общероссийские антидопинговые правила, утвержденные общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> <p>Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые</p>	<p>уровень спортивной мотивации спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</p> <p>Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>
--	--	---	--	---	--



		<p>дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки</p> <p>Контроль соблюдения спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>антидопинговых правил</p> <p>Контроль прохождения спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников</p> <p>Обеспечение безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>		<p>международными федерациями по видам спорта</p> <p>Устав Олимпийского комитета России</p> <p>Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека,</p>	<p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
--	--	---	--	--	---

				<p>спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Психологические особенности спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий и соревнований</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов у спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники</p>	
--	--	--	--	--	--

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

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

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образовательной организацией высшего образования.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

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

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график повышения квалификации

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

Таблица 3 – Календарный план распределения материала по неделям

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

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«\_\_\_\_\_»

УТВЕРЖДАЮ:

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№ п.п.	Наименование учебных разделов и тем	Трудоёмкость по видам работ в часах				Форма контроля
		всего	лекции	практические	самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования	2	2			Сообщение
1.2	Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле: предпосылки, формирование, критика	6		4	2	Практич. работа
1.3	Роль специфических методов тренировки в спортивном ориентировании и прикладные аспекты их применения при подготовке к конкретным соревнованиям	6		2	4	Практич. работа



<b>2</b>	<b>Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
2.1	Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации	6	2	2	2	Сообщение
2.2	Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля	4		2	2	Практич. работа
2.3	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	4		2	2	Практич. работа
<b>3</b>	<b>Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
3.1	Нормативные документы, регламентирующие этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию	6	2	2	2	Тест
3.2	Обеспечение соревнований по спортивному ориентированию картографическим материалом. Служба спортивно-технического обеспечения	4		2	2	Тест
3.3	Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований	6	2	2	2	Тест
3.4	Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований	4		2	2	Тест
<b>4</b>	<b>Основные направления и технологии проведения научных исследований в спортивном ориентировании</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта	2	2			Сообщение
4.2	Методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном ориентировании	4		2	2	Практич. работа
4.3	Специфические методы исследования спортивного ориентирования	6		2	4	Практич. работа
<b>5</b>	<b>Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
5.1	Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	6	2	2	2	Тестирование
5.2	Средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	4		2	2	Тестирование

5.3	Особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов-ориентировщиков	4		2	2	Тестирование
<b>6</b>	<b>Профилактика травматизма в спортивном ориентировании</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
6.1	Травматизм в сфере физической культуры и спорта. Его причины и виды травм	6	2	2	2	Опрос
6.2	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	4		2	2	Тестирование
6.3	Средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	4		2	2	Опрос
<b>7</b>	<b>Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
7.1	Принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования	6	2	2	2	Практич. работа
7.2	Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечения	6	2	2	2	Практич. работа
7.3	Подготовка макетов спортивных карт для печати. Печать спортивных карт: правила и современные методы издания	4		2	2	Практич. работа
<b>8</b>	<b>Итоговая аттестация в форме защиты итоговой научно-методической работы</b>	<b>4</b>				<b>зачёт</b>
<b>ИТОГО (часов)</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>4</b>

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **2.3 Рабочие программы учебных разделов**

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

#### **Тема 1.1 Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования**

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

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Периодизации спортивной тренировки в различных видах спортивного ориентирования. Микро- и мезоструктура процесса подготовки в различных видах спортивного ориентирования. Примеры творческого подхода при использовании общих принципов спортивной тренировки. Комплексный метод построения тренировочного процесса и блоковая периодизация подготовки: предпосылки применения,

формирование и критика данных подходов применительно к различным видам спортивного ориентирования. Мотивация и психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в ориентировании.

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

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

#### **Литература для подготовки и изучения материала**

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.

3. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
4. Воронов, Ю.С. Интеллектуализация тренировочного процесса в контексте формирования психомоторной организации спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Ю.С. Воронов // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СмолГУС, 2021. – С. 36-47.
5. Воронов, Ю.С. Информационно-аналитическая система мониторинга в управлении учебно-тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 47-53.
6. Жоржу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту: Пер. с франц. / Мишель Жоржу. – М.: Спорт-Марафон, 2021. – 160 с.
7. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 283 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 460 с.
9. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.
10. Казанцев, С.А. Эргономика спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 149 с.

11. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
12. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С.Е. Павлов, А.С. Павлова, Т.Н. Павлова. – 2-е изд., доработ. и доп. – М.: ОнтоПринт, 2020. – 300 с.
13. Платонов, В. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / Владимир Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – №3. – С. 75-104.
14. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
15. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 140 с.

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

### **Тема 2.1 Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации**

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Основы комплексного педагогического контроля специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Методы и средства оценки технико-тактического мастерства, интеллектуальной и физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков различного возраста и уровня подготовленности. Педагогические контрольные испытания (тесты). Информативность тестов, применяемых в комплексном контроле специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Тесты, применяемые при определении перспективности спортсменов, для занятий различными видами ориентирования.

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля. Объективизация

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

### **Тема 2.3 Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании**

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

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



**Литература для подготовки и изучения материала**

1. Воронов, Ю.С. Контроль специальной психической работоспособности в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2007. – №2. – С. 43-45.
2. Воронов, Ю.С. Текущий и оперативный контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в повышении эффективности управления учебно-тренировочным процессом / Ю.С. Воронов // Сборник материалов 63-й науч.-прак. конф. СГАФКСТ по итогам НИР за 2012 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С. 73-76.
3. Воронов, Ю.С. Контроль соревновательной деятельности в спортивном ориентировании на основе использования систем GPS-трекинга / Ю.С. Воронов, З.В. Васильева // Сборник материалов 68-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2017 г. / Под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, профессора Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 127-135.
4. Воронова, В.В. Методика отбора квалифицированных спортсменов в кроссовые виды ориентирования на этапе совершенствования спортивного мастерства: учебное пособие / В.В. Воронова, В.А. Брайцева, А.А. Бескостова. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 86 с.
5. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: ЮУГГПУ, 2020. – 71 с.
6. Фёдоров, А.И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом: учебное пособие / А.И. Федоров, В.Н. Береглазов. – Челябинск: ЧГУФК, 2004. – 168 с.
7. Якушев, Д.С. Интеллектуальная подготовка в системе отбора спортсменов-ориентировщиков: учебное пособие / Д.С. Якушев Ю.С. Воронов. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 88 с.

### **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

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

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

Практическое занятие (2 часа). Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Состав главной судейской коллегии соревнований по ориентированию. Основные обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК). Состав судейской коллегии соревнований (СКС). Принципы комплектования судейской коллегии на соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

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

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

Практическое занятие (2 часа). Требования к месту и району спортивных соревнований по ориентированию. Арена спортивных соревнований. Временная и стационарная арены. Посещение района спортивных соревнований. Требования к картографическому обеспечению соревнований

по спортивному ориентированию. Требования к спортивным картам, выдаваемым спортсменам на старте. Организация работы службы спортивно-технического обеспечения соревнований. Состав службы СТО и её основные функции.

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

### **Тема 3.3 Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований**

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Работа секретариата на различных этапах подготовки и проведения соревнований. Организация работы офиса

спортивных соревнований. Служба информационных технологий. Общая и предварительная техническая информация. Старший судья по информации. Подготовка и проведение неспортивных мероприятий соревнований: церемонии открытия соревнований, церемонии цветочного награждения, церемонии награждения, церемонии закрытия соревнований. Проведение жеребьёвки. Рассмотрение протестов и апелляций. Формирование окончательной базы данных участников.

### **Тема 3.4 Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований**

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

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

### **Литература для подготовки и изучения материала**

1. Алёшин, В.М. Нужна ли нам зрелищность соревнований? Или как правильно организовать центр соревнований эстафеты / В.М. Алёшин // Азимут. – 2005. – №2. – С. 14-15.
2. Казанцев, С.А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 55 с.

3. Мухина, О. Технологии работы главного секретаря / О. Мухина // Азимут. – 2007. – №3. – С. 29-31.
4. Налётов, Д. Технологии проведения массовых стартов с участием минимального числа судей / Д.Налётов // Азимут. – 2007. – №3. – С. 31-33.
5. Правила соревнований по виду спорта «спортивное ориентирование». – М.: ФСО России, 2015. – 168 с.
6. Прохоров, А. Безопасность при проведении соревнований по спортивному ориентированию / Александр Прохоров // Азимут. – 2013. – №3. – С. 10-11.

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

##### **Тема 4.1 Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта**

Лекция (2 часа). Общие представления о науке, классификация научных исследований по их характеру и задачам. Основные этапы организации научного исследования в спорте. Методы научного исследования спортивного ориентирования как вида двигательной деятельности.

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

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

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

### **Тема 4.3 Специфические методы исследования спортивного ориентирования**

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

Самостоятельная работа (4 часа). Характеристика соревновательной деятельности в кроссовых видах ориентирования. Техника движения по точному азимуту и её оценка. Визуальное определение расстояний на спортивной карте и на местности. Оценка координации «глаз-рука». Изучение техники отметки на контрольном пункте (КП). Индивидуальный технический коэффициент (ИТК). Оценка уровня развития специальной выносливости и скорости бега на уровне АнП. Оценка скорости и техники бега в подъём и со спуска. Картографические методы исследования и их применение в спортивном ориентировании. Изучение техники контроля пройденного расстояния на местности. Скорость чтения (восприятия) спортивной карты. Техника преодоления препятствий.

**Литература для подготовки и изучения материала**

1. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.
2. Воронов, Ю.С. Применение морфологического анализа при конструировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2012. – №2. – С. 44-45.
3. Воронов, Ю.С. Научные исследования по вопросам спортивного ориентирования / Ю.С. Константинов, Ю.С. Воронов // Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): коллективная монография: под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 411-434.
4. Воронов, Ю.С. Научно-исследовательская и научно-методическая литература по спортивному ориентированию / Ю.С. Воронов // Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): коллективная монография: под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 435-484.
5. Воронов, Ю.С. Формализованные способы анализа документальных и архивных материалов и их применение при проведении научных исследований в спортивном ориентировании и туризме / Ю.С. Воронов // Сборник материалов 67-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2016 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 176- 181.

## **РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

### **Тема 5.1 Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

#### **Литература для подготовки и изучения материала**

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

## **Раздел 6. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

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

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

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

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

## **Тема 6.2 Профилактика травматизма в спортивном ориентировании**

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

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

## **Тема 6.3 Средства физической реабилитации, способствующие профилактике спортивного травматизма**

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

Самостоятельная работа (2 часа). Общие принципы физической реабилитации. Специфика физической реабилитации в спорте. Значение лечебной физической культуры при травмах. Особенности применения ЛФК при травмах у спортсменов. Этапы физической реабилитации при травмах. Задачи и методики массажа при травмах мягких тканей (ушибы, повреждения мышц, сухожилий и связок). Особенности физической реабилитации при вывихах. Массаж и лечебная физкультура при переломах конечностей. Массаж и физические упражнения при сотрясении головного мозга.

### **Литература для подготовки и изучения материала**

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

8. Куртев, С.Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев. – Омск: СибГУФКиС, 2003. – 68 с.
9. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / Сост. С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. – Омск: СибГУФКиС, 2013. – 86 с.
10. Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2020. – 128 с.

## **Раздел 7. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ КАРТ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

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

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Дисциплины спортивного ориентирования и стандарты наборов символов для различных дисциплин. Краткая характеристика символов, их характерные черты и различия в наборах символов для каждой из дисциплин. Допустимые масштабы карт и основные требования подготовки наборов символов для каждого масштаба. Определение угла склонения магнитного меридиана. Основные принципы планирования соревновательных трас в различных дисциплинах. Цель и задачи планирования, нормативная документация по планированию соревновательных трасс. Специфика подготовки соревновательных трасс для различных возрастных групп. Основные принципы планирования спринтерских дистанций, кроссовых (лесных) дистанций, вело-кроссовых дистанций и дистанций в ориентировании на лыжах.

## **Тема 7.2 Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечение**

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

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

Самостоятельная работа (2 часа). Перечень программного обеспечения, утверждённого IOF и используемого для подготовки спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию. Основные черты и характеристики каждого из программных продуктов: «КОНДЕС»,

«ПУРПЛЕИНТ», «ОКАД» и «КОРПС». Основы создания спортивных карт при помощи графического редактора. Технология управления графическим редактором и набор его инструментов (меню, стандартная панель, панель редактирования). Таблица символов. Технология создания шаблона спортивной карты. Технология внесения правок и соревновательных дистанций в спортивные карты. Создание электронной версии соревновательной дистанции.

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

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

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



**Литература для подготовки и изучения материала**

1. Алёшин, В.М. СкиОатлон – новое в ориентировании на лыжах / В.М. Алёшин // Азимут. – 2007. – №2. – С. 32.
2. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
4. Алёшин, В.М. И ещё раз о детских дистанциях / В.М. Алёшин // Ориентир-юниор. – 2011. – №20 (32). – С. 4.
5. Бурцев, В.П. Современные средства и методы измерений в приложении к спортивной картографии / В.П. Бурцев, С.В. Бурцев. – М.: Академпринт, 2009. – 104 с.
6. Воронов, Ю.С. Алгоритм разработки шкал оценок технического совершенства соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов, Е.Е. Жигун // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – Выпуск 2. – С. 30-41.
7. Воронов, Ю.С. Применение морфологического анализа при конструировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) / Ю.С. Воронов // Азимут. – 2012. – №2. – С. 44-45.
8. Георгиева, М.П. Обоснование уровня технической сложности соревновательных дистанций для ориентировщиков мужской и женской «элиты» / М.П. Георгиева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3. – С. 61-65.
9. Георгиева, М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. – Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. – 90 с.

### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п.п.	Наименование учебных разделов и тем	Освоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Иметь опыт
<b>1</b>	<b>Методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации</b>				
1.1	Проблемы управления тренировочным процессом в различных видах спортивного ориентирования	ПК-1	особенности построения процесса спортивной подготовки в спортивном ориентировании порядок составления управленческой документации по проведению тренировочных занятий комплексы технических упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки	вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по специальной подготовке контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий с целью внесения управленческих корректив	определения индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся анализа плана тренировочных занятий выбора формы проведения тренировочного занятия по специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
1.2	Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле: предпосылки, формирование, критика	ПК-1	теорию и методику спортивной тренировки в спортивном ориентировании биомеханику двигательной деятельности и физиологические закономерности организации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства -теорию периодизации в спорте	развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники ориентирования	проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся проведение теоретических занятий в форме лекций и семинаров по технике и тактике спортивного ориентирования

1.3	Роль специфических методов тренировки в спортивном ориентировании и прикладные аспекты их применения при подготовке к конкретным соревнованиям	ПК-1	- специфические методы тренировки в спортивном ориентировании -основы подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию исходя из геоморфологических особенностей местности	демонстрировать приемы и способы рациональной техники ориентирования использовать методы оценки технической подготовленности занимающихся, соответствующей федеральным стандартам спортивной подготовки	- контроля уровня технической подготовленности занимающихся (техники чтения спортивной карты, координации «глаз-рука» индивидуального технического коэффициента, техники бега в подъем и со спуска, техники движения по точному азимуту)
2	<b>Комплексный педагогический контроль в управлении подготовкой и при определении перспективности спортсменов-ориентировщиков</b>				
2.1	Комплексный педагогический контроль в спорте: традиции и инновации	ПК-1	- основы комплексного педагогического контроля в спорте -методики медико-биологического и психологического тестирования методы и техники самоконтроля спортсмена - методы организации медико-биологического контроля в спорте	- давать обоснованные рекомендации по содержанию комплексного педагогического контроля в спортивном ориентировании - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки на основе данных комплексного контроля	- проведения теоретических занятий с занимающимися по изучению основ комплексного педагогического контроля - обучения занимающихся методическим и организационным аспектам контроля и самоконтроля
2.2	Управление подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе данных комплексного контроля	ПК-1	-технологии управления подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе учёта данных комплексного педагогического контроля	-применять технологии управления подготовкой спортсменов-ориентировщиков на основе учёта данных комплексного педагогического контроля на этапах спортивного	-разработки и обоснования тренерской концепции по конкретному виду спортивного ориентирования (бегом, на лыжах или на велосипедах)

				совершенствования и высшего спортивного мастерства	
2.3	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	ПК-1	-методы и средства контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании	-контролировать объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок -оценивать вариативность и структура тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков	-анализа объёма и интенсивности выполненной в течение годового цикла подготовки тренировочной нагрузки -анализа соотношения проделанной работы с результатами, достигнутыми в основных соревнованиях сезона
3.	<b>Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию</b>				
3.1	Нормативные документы, регламентирующие этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию	ПК-5	- всероссийскую спортивную классификацию; - календарный план межрегиональных, и всероссийских спортивных мероприятий по виду спорта «Спортивное ориентирование»; - правила вида спорта «Спортивное ориентирование»	- принимать решение по комплектованию Главной судейской коллегии; -разрабатывать нормативные документы для соревнований (положение, техническая информация, список судей, отчёт и т.п.); - выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время соревнований	- анализа данных профильной информационной системы по судейству соревнований; - анализа базы протоколов официальных соревнований по спортивному ориентированию; -анализа отчётов о проведении крупнейших всероссийских соревнований»; -разработки «Положения о соревнованиях»
3.2	Обеспечение соревнований по спортивному ориентированию картографическим	ПК-5	содержание программы соревнований исходя из вида спортивного ориентирования;	- оценивать уровень подготовки спортивных карт (издательских оригиналов) и тиража в целом;	контроля справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур; работы в составе службы спортивно-технического

	материалом. Служба спортивно-технического обеспечения		регламенты проведения соревнований для различных дистанций (в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса и т.д.); -основные требования к спортивным картам для ориентирования.	-оценивать уровень технического совершенства соревновательных дистанций; -организовать эффективную работу службы спортивно-технического обеспечения соревнований.	обеспечения соревнований.
3.3	Основные задачи и содержание работы секретариата соревнований	ПК-5	-правил соревнований, отражающих основы работы секретариата; -основные требования допуска спортсменов к соревнованиям	-использовать специализированное программное обеспечение в работе секретариата соревнований	-использования специализированного программного обеспечения в работе секретариата соревнований по спортивному ориентированию
3.4	Компьютерные технологии, хронометраж и информационное обеспечение соревнований	ПК-5	-принципы применения основных компьютерных технологий хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию	-использовать компьютерные технологии хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию	-применения компьютерных технологий хронометража и информационного обеспечения соревнований по спортивному ориентированию
<b>4.</b>	<b>Основные направления и технологии проведения научных исследований в спортивном ориентировании</b>				
4.1	Методология спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта	ПК-8	-методологию спортивно-педагогических исследований ориентирования как вида спорта; -математико-статистические методы обработки первичной информации	-применять методологию спортивно-педагогических исследований ориентирования как виде спорта	-применения различных методологических подходов при научном исследовании ориентирования как виде спорта
4.2	Методы сбора текущей информации при	ПК-8	-методы сбора текущей информации при проведении научных исследований в спортивном ориентировании	-применять контрольные педагогические испытания (тесты) при исследовании уровня	-применения контрольных педагогических испытаний (тестов) при исследовании уровня

	проведении научных исследований в спортивном ориентировании			специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков; -применять метод хронометрирования при проведении научных исследований в ориентировании	специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков; -применения метода хронометрирования при проведении научных исследований в ориентировании
4.3	Специфические методы исследования спортивного ориентирования	ПК-8	-специфические методы исследования спортивного ориентирования	-применять специфические методы исследования спортивного ориентирования (картометрию, картографию, визуальный описательный анализ спортивных карт и др.)	-применения специфических методов исследования спортивного ориентирования (картометрию, картографию, визуальный описательный анализ спортивных карт и др.)
5.	<b>Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков</b>				
5.1	Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	ПК-2	-основы применения вне тренировочных средств стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов	-применять вне тренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов-ориентировщиков	-применения вне тренировочных средств стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов-ориентировщиков
5.2	Средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	ПК-2	-основы применения средств восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	-применять средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки	-применения средств восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков после напряжённой физической нагрузки
5.3	Особенности применения средств восстановления работоспособности в	ПК-2	-особенности применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе	-применять средства восстановления	-применения средств восстановления работоспособности в тренировочном процессе

	тренировочном процессе квалифицированных спортсменов- ориентировщиков		квалифицированных спортсменов- ориентировщиков	работоспособности в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов- ориентировщиков	квалифицированных спортсменов- ориентировщиков
<b>6</b>	<b>Профилактика травматизма в спортивном ориентировании</b>				
6.1	Травматизм в сфере физической культуры и спорта. Его причины и виды травм	ПК-2	-причины травматизма в сфере физической культуры и спорта; -основные виды травм при занятиях спортивным ориентированием	-распознавать и не допускать ситуаций, способствующих возникновению травматизма в сфере физической культуры и спорта; -выявлять основные виды травм при занятиях спортивным ориентированием	-выявления основных видов травм при занятиях спортивным ориентированием
6.2	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании	ПК-2	-основные способы профилактики травматизма в спортивном ориентировании	-применять наиболее эффективные способы профилактики травматизма в спортивном ориентировании	-применения наиболее эффективных способов профилактики травматизма в спортивном ориентировании
6.3	Средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	ПК-2	-основные средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в споте	-применять основные средства физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в спортивном ориентировании	-применения основных средств физической реабилитации, способствующие профилактике травматизма в спортивном ориентировании
<b>7</b>	<b>Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию</b>				
7.1	Принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах	ПК-4	-принципы и правила планирования соревновательных трасс в различных дисциплинах спортивного ориентирования	-планировать соревновательные дистанции в различных дисциплинах спортивного ориентирования	-планирования соревновательных дистанций в различных дисциплинах спортивного ориентирования

	спортивного ориентирования			-планировать соревновательные дистанции для спортсменов-ориентировщиков различного возраста	-планирования соревновательных дистанций для спортсменов-ориентировщиков различного возраста
7.2	Планирование трасс спортивного ориентирования с использованием специального программного обеспечения	ПК-4	-технологии использования специального программного обеспечения при планировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании	-планировать соревновательные дистанции в различных дисциплинах спортивного ориентирования и для спортсменов различного возраста на основе использования графического редактора «OCAD»	-планирования соревновательных дистанций в различных дисциплинах спортивного ориентирования на основе использования графического редактора «OCAD»
7.3	Подготовка макетов спортивных карт для печати. Печать спортивных карт: правила и современные методы издания	ПК-4	-правила подготовки макетов спортивных карт для печати; -правила и современные методы издания спортивных карт для соревнований по ориентированию	-готовить макеты спортивных карт для печати в одном из видов спортивного ориентирования	-подготовки макетов спортивных карт для печати в одном из видов спортивного ориентирования;



#### **4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

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

Виды самостоятельной работы слушателей:

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

подготовка письменных аналитических работ или сообщений.

Тестирование.

подготовка к итоговой аттестации.

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

Примерная тематика рефератов

1. Определение спортивного ориентирования как вида спорта. Современные тенденции развития спортивного ориентирования.
2. Краткая характеристика двигательной деятельности в спортивном ориентировании бегом.
3. Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.
4. Принципы планирования соревновательных дистанций в заданном направлении в ориентировании бегом.
5. Тактика спортивного ориентирования. Определение и содержание
6. тактической подготовки в кроссовых видах ориентирования.

7. Тактический план прохождения соревновательной дистанции в кроссовых видах ориентирования.
8. Основные способы ориентирования, их краткая характеристика и методика совершенствования.
9. Интеллектуальные способности спортсмена-ориентировщика, определяющие успешность соревновательной деятельности.
10. Методы тренировки в спортивном ориентировании. Их краткая характеристика и особенности применения.
11. Основы контроля уровня специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков.
12. Виды контроля и их характеристика. Методы оценки технико-тактического мастерства спортсменов-ориентировщиков.
13. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Тесты комплексного контроля и требования к тестам.
14. Причины и профилактика травматизма в различных видах спортивного ориентирования.
15. Тренировочная концепция – основа планирования многолетнего тренировочного процесса.
16. Годовое планирование нагрузки для квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.
17. Особенности планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных ориентировщиков.
18. Техничко-тактические упражнения, применяемые для совершенствования специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков.
19. Моделирование как часть управления подготовкой спортсменов. Особенности управления в спортивном ориентировании.
20. Модельные характеристики спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.
21. Применение тренажёров и специальных упражнений в спортивной

подготовке ориентировщиков.

22. Особенности проведения научных исследований в спортивном ориентировании.

23. Современные средства восстановления работоспособности спортсменов-ориентировщиков.

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

Слушателям также необходимо усвоить некоторые методические приёмы написания реферата:

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

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

Композиционная структура реферата включает следующие основные элементы:

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

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

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

Далее следует введение, в котором обосновывается актуальность выбранной темы, приводится краткий обзор проблемы, излагается цель работы и содержание поставленных задач, формулируются объект и предмет исследования, практическая значимость исследования.

В основной части реферата раскрывается тема исследования.

Реферат завершается заключительной частью, которая так и называется

«заключение», составляющее итоговые результаты.

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

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

Написанный реферат становится основой для устного сообщения.

Необходимо соблюдать основные правила при устной защите реферата:

1. Если хотите, чтобы вам поверили, то говорите убедительно и только о том, что сами поняли и в чем убеждены.
2. Когда говорите, то помните о теме своего выступления и не отходите от нее в сторону.
3. В выступлении приводите больше фактов и поменьше общих, ничего не говорящих фраз.
4. Не говорите слишком долго, чтобы не утомлять и слушателей, и себя.
5. Следите за своей речью: избегайте слов-паразитов («так», «значит» и др.), вульгаризмов, просторечных выражений и т.д.

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

## 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

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

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

	ориентировщиков			
6.	Профилактика травматизма в спортивном ориентировании			
7.	Подготовка спортивных карт к соревнованиям по спортивному ориентированию			

## 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

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

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

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

Согласовано:

И.о. проректора по учебной работе

А.В. Мазурина

Декан Факультета ДО

Л.В. Виноградова

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

Председатель методического совета,

(научная степень, звание) (Фамилия И.О.)