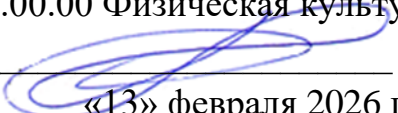


Министерство спорта Российской Федерации

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
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЧИР СПОРТЕ**

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	19
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	19
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Учебный план.....	21
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	23
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	64
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	67
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	67

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (чир спорт).

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в чир спорте» составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- приказ Минспорта России от 4 декабря 2025 г. № 1075 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель реализации программы - повышение профессионального уровня работников и специалистов по чир спорту на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта (чир спорт) в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в чир спорте;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся чир спортом;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта чир спорт;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер» (уровень квалификации б)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (чир спорт)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	ТФ-В/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.	ТФ-В/05.6
		Координация соревновательной деятельности занимающихся.	ТФ-В/06.6

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4. Планируемые результаты обучения

В таблице 2 указано, какими профессиональными компетенциями в соответствии с видами деятельности должен обладать обучающийся после прохождения курса повышения квалификации (с учетом требований профессионального стандарта «Тренер»).

Таблица 2 – Соответствие видов деятельности, трудовых функций и профессиональных компетенций

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (чир спорт)	ТФ-В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	<ul style="list-style-type: none"> – 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 на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований; – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований; – Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и 	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта (чир спорт).	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбора методик тренировочных занятий; – Составления плана тренировочного процесса; – Осуществления контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимся; – Анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях и оценки результативности спортивной подготовки.

	<p>сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися; – Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях; – Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Проведение анализа данных медико-биологического контроля и самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения; – Оценка результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося; – Разбор результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; – Выявление факторов спортивного результата 		<p>спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Правила вида спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования; 	
--	---	--	--	---	--

		<p>занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки; – Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся; – Подготовка отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем; – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. 		<ul style="list-style-type: none"> – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (чир спорт); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (чир спорт); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт); – Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней 	<ul style="list-style-type: none"> – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; 	
--	--	--	--	--	---	--

			<p>среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <ul style="list-style-type: none"> – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (чир спорт); – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах; – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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>базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
	ТФ-В/05.6	<ul style="list-style-type: none"> – Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; – Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (чир спорт), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося; 	ПК 2. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (чир спорт).	<ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведения тренировочных занятий с занимающимися; – Совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта; – Осуществления контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования

	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации; – Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта; – Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям; – Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта; – Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период; – Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике; – Контроль выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий – Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, 		<ul style="list-style-type: none"> юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг- пробы; 	<ul style="list-style-type: none"> занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта; – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием 	<ul style="list-style-type: none"> спортивной техники, оборудования и инвентаря.
--	---	--	---	--	---

		<p>безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подготовка отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт), в том числе с применением информационных систем; – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. 		<ul style="list-style-type: none"> – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Спортивная метрология; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная психология; – Технологии спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт); – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках; – Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта; – Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта; – Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (чир спорт); – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; – Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной 	<p>различных технологий и средств коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (чир спорт); – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных 	
--	--	--	--	---	--	--

			<p>подготовки по виду спорта (чир спорт), методы ударных микроциклов и подводки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (чир спорт); – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося; – Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт); – Правила вида спорта; – Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта; – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – Средства и технологии проведения мероприятий 	<p>условиях соревнований по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; – Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами 	
--	--	--	--	---	--

				<p>(занятий) в различных формах, включая дистанционные;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт); – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>электронной образовательной среды при выполнении работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
ТФ-В/06.6	– Моделирование соревновательной деятельности занимающихся с учетом	ПК-3. Способность осуществлять	– Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы	– Определять цели и задачи занимающихся для достижения	– Определения общей стратегии подготовки	

		<p>технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся; – Определение общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям; – Выбор тактического варианта выступления занимающихся в соревновании – Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований; – Разбор с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы; – Контроль прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; – Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; – Подготовка отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем; 	<p>координацию соревновательной деятельности занимающихся</p>	<p>предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; 	<p>прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании; – Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности; – Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающихся; – Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, чир спорт; 	<p>занимающихся к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – психолого-методической поддержки занимающихся в период соревнований; – Осуществления контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля.
--	--	---	---	--	---	---

		<p>– Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная морфология; – Спортивная психология; – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся при различных нагрузках; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); 	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; – Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта; – Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; – Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; – Применять средства общей и специальной психологической подготовки 	
--	--	---	--	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> – Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (чир спорт) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса; – Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, чир спорт), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта; – Состав индивидуальных факторов максимальной тренированности и диапазоны оптимальных возможностей занимающихся по виду спорта; – Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); – Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (чир спорт); – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта – Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, 	<p>занимающихся к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях; – Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорту; – Пользоваться поисковыми 	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>муниципального образования) по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся; 	
--	--	--	--	--	---	--

					– Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.	
--	--	--	--	--	---	--

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образовательной организацией высшего образования образца.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

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

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

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

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской;
- спортивный зал для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта (чир спорт).

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному учебно-методическим управлением образовательной организации высшего образования.

2.2. Учебный план

УТВЕРЖДАЮ

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в чир спорт»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (чир спорт).	18	2	-	16	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта (чир спорт).	11	1	-	10	Устный опрос
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (чир спорт). Обеспечение безопасности на занятиях.	7	1	-	6	Устный опрос

2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	4	16	28	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	2	6	10	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	30	2	10	18	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.	Раздел 3. Особенности спортивной подготовки и организации соревновательной деятельности в виде спорта (чир спорт)	40	2	12	26	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Особенности спортивной подготовки в чир спорте.	23	1	8	14	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
3.2.	Тема 3.2. Организация соревновательной деятельности в чир спорте.	17	1	4	12	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	8	28	72	

СОГЛАСОВАНО:

2.3. Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (чир спорт) (18 часов)

Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития чир спорта в России и за рубежом (11 часов)

Место чир спорта в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты чир спорта.

История чир спорта, современное состояние и тенденции развития.

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»; Примерная программа по виду спорта «чир спорт» спортивной организации.

О порядке формирования и утверждения Единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (порядок присвоения разрядов, званий, требования к документам для присвоения спортивных разрядов, к составу судейской коллегии).

Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях (7 часов)

Лекции

Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по чир спорту.

Зал для проведения занятий по чир спорту, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Ковер, его устройство. Тренажеры, варианты их размещения, изготовление. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

Техника безопасности при занятиях чир спортом. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.

Материально-техническое обеспечение соревнований.

Приемы страховки и самостраховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.

Практические занятия по разделу программой не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Клубы чир спорт – структура и решаемые задачи»	10
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей.

Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта (чир спорт).
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта (чир спорт) в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Всероссийская федерация чир спорта: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019.– 344 с. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>.

2. Попов, Ю.А. Чирлидинг как спорт: учеб. пособие: рек. к изд. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / Ю.А. Попов. - М.: [Сов. спорт], 2024, 2024. - 72 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Анализ травматизма в чирлидинге и его профилактика = Analysis of injuries in cheerleading and its prevention / Соловьев Михаил Максимович [и др.]. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (196), ч. 2. - С. 303-306. - Рез.: рус., англ. - Библиогр.: с. 306 (3 назв.). - URL [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf)

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

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».
4. Правила соревнований по виду спорта «чир спорт».

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

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.
3. Официальный сайт Союза чир спорта России. - URL: <https://cheerleading.su/>.
4. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>.
5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: https://_edu.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru.
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru.
9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

**Примечание: список литературы должен включать источники, имеющиеся в ЭБС образовательной организации высшего образования.*

Раздел 2. Технология спортивной подготовки (48 часов)

Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта (18 часов)

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

Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Спортивный отбор и ориентация.

Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена (30 часов)

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Характеристика физических качеств в виде спорта (чир спорт) и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт). Общие основы спортивной тактики. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта (чир спорт).

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Стретчинг в подготовке спортсменов. Применение комплекс дыхательных упражнений как метода повышения аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Современные направления развития теории спорта	6
2.2	Многолетняя подготовка спортсмена.	10

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».	10
2.2	Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в чир спорт	8
2.2	Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (чир спорт)».	10

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.
2. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
3. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
4. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта (чир спорт).
5. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.
6. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт).
7. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.
8. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (чир спорт), их взаимосвязь.
10. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
11. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (чир спорт).
12. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
13. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
14. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
15. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (чир спорт).
16. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).

17. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (чир спорт).

18. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.

19. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

20. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

21. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.

22. Примерная программа по виду спорта «чир спорт» спортивной организации.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

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

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019.– 344 с. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>.

3. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.

5. Попов, Ю.А. Чирлидинг как спорт: учеб. пособие: рек. к изд. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / Ю.А. Попов. - М.: [Сов. спорт], 2024, 2024. - 72 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Анализ травматизма в чирлидинге и его профилактика = Analysis of injuries in cheerleading and its prevention / Соловьев Михаил Максимович [и др.]. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (196), ч. 2. - С. 303-306. - Рез.: рус., англ. - Библиогр.: с. 306 (3 назв.). - URL <HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf>

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

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

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

6. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.

7. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.Я. Корх. — 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2023. — 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.: ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - URL: <https://rucont.ru/efd/682593>.

9. Содержание соревновательных программ групповых дисциплин в чирлидинге = Content of competitive programs of group disciplines in cheerleading / Соловьев Михаил Максимович [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 12 (190), ч. 2. - С. 231-234. - URL : [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf)

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

11. Правила соревнований по виду спорта «чир спорт».

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

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.
3. Официальный сайт Союза чир спорта России. - URL: <https://cheerleading.su/>.
4. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>.
5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: https://_edu.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru.
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru.
9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

Раздел 3. Особенности спортивной подготовки и организации соревновательной деятельности в виде спорта (чир спорт) (40 часов)

Тема 3.1. Особенности спортивной подготовки в чир спорте (23 часа)

Особенности видов подготовки в чир спорте. Современные аспекты технической, физической, функциональной и психологической подготовки в чир спорте. Интегральная подготовка.

Особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в чир спорте.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

Тема 3.2. Организация соревновательной деятельности в чир спорте (17 часов)

Лекции

Правила вида спорта (чир спорт). Правила соревнований по чир спорту. Классификация соревнований по виду спорта (чир спорт). Документы планирования и проведения соревнований. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (чир спорт).

Финансирование соревнований.

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта (самбо). Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта (чир спорт). Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Особенности специальной физической подготовки отдельных дисциплин чир спорта.	8
3.2	Общие основы организации соревновательной деятельности.	4

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Разработать комплекс упражнений ОФП.	10
3.1	Подготовиться к опросу по теме: «Особенности специальной физической подготовки отдельных дисциплин чир спорта»	4
3.2	Разработать положение о соревновании.	8
3.2	Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
2. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
3. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.
4. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт).
5. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.
6. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
7. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (чир спорт), их взаимосвязь.
8. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
9. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (чир спорт).
10. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
11. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
12. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
13. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (чир спорт).
14. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
15. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки.
16. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (чир спорт).
17. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.
18. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
19. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.
20. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.
21. Правила вида спорта (чир спорт). Правила соревнований по чир спорту.
22. Классификация соревнований по виду спорта (чир спорт). Документы планирования и проведения соревнований.
23. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

24. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (чир спорт).
25. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (чир спорт).
26. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
27. Финансирование соревнований.
28. Организация, проведение и судейство соревнований по виду спорта (чир спорт).

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Дисько Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019.– 344 с. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>.
3. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.
5. Попов, Ю.А. Чирлидинг как спорт: учеб. пособие: рек. к изд. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / Ю.А. Попов. - М.: [Сов. спорт], 2024, 2024. - 72 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Анализ травматизма в чирлидинге и его профилактика = Analysis of injuries in cheerleading and its prevention / Соловьев Михаил Максимович [и др.]. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (196), ч. 2. - С. 303-306. - Рез.: рус., англ. - Библиогр.: с. 306 (3 назв.). - URL <HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf>
2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.].– М.: Спорт, 2016 – 385 с: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>.
3. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.
5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.
7. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.Я. Корх. — 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2023. — 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.
8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.: ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - URL: <https://rucont.ru/efd/682593>.
9. Содержание соревновательных программ групповых дисциплин в чирлидинге = Content of competitive programs of group disciplines in cheerleading / Соловьев Михаил

Максимович [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 12 (190), ч. 2. - С. 231-234. - URL : [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf)

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

11. Правила соревнований по виду спорта «чир спорт».

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

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.
3. Официальный сайт Союза чир спорта России. - URL: <https://cheerleading.su/>.
4. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: [https://www.informio.ru /](https://www.informio.ru/).
5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: <https://edu.ru>.
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru.
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru.
9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ пп	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.	Раздел I. Общая характеристика вида спорта (чир спорт)	ПК 1, ПК 2			
1.1.	Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта (чир спорт)	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в 	<ul style="list-style-type: none"> – Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях; – Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбора методик тренировочных занятий; – Составления плана тренировочного процесса; – Осуществления контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися; – Анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях и оценки результативности спортивной подготовки.

		<p>спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Правила вида спорта; 	<p>проблемы и предлагать способы ее совершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">– Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт);– Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт);– Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (чир спорт);– Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (чир спорт);– Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;– Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт);– Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и		
--	--	---	--	--

		<p>холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <ul style="list-style-type: none">– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (чир спорт);– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт);– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми		
--	--	--	--	--

		<p>сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта; – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведения тренировочных занятий с занимающимися; – Совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта.

		<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг- пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; 	<p>тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none">– Система спортивных соревнований по виду спорта;– Система подготовки спортсменов по виду спорта;– Спортивная биохимия;– Спортивная морфология;– Спортивная метрология;– Анатомия человека;– Физиология человека;– Спортивная психология;– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт);– Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт);– Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;– Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;– Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта;– Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (чир спорт);– Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки;– Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт), методы ударных микроциклов и подводки;		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none">– Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт);– Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (чир спорт);– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;– Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт);– Правила вида спорта;– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта;– Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;– Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с		
--	--	--	--	--

			занимающимися по виду спорта (чир спорт).		
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (чир спорт). Обеспечение безопасности на занятиях.	ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> – Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта (чир спорт) с учетом спортивной специализации; – Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта (чир спорт); – Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения; – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – Осуществления контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	ПК-1, ПК-2			
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> – Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях; – Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбора методик тренировочных занятий; – Составления плана тренировочного процесса;

		<ul style="list-style-type: none"> – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Правила вида спорта; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (чир спорт); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адапционных механизмов в виде спорта (чир спорт); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; 	<p>федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования; – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами 	<ul style="list-style-type: none"> – Осуществления контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися; – Анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях и оценки результативности спортивной подготовки.
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт); – Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (чир спорт); – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах; – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – Регламенты работы с информационными системами, 	<p>данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	--	---	--

			<p>включая ограничения, допуски и порядок их применения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбора методик тренировочных занятий; – Составления плана тренировочного процесса; – Осуществления контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимся; – Анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях и оценки результативности спортивной подготовки.

		<p>спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования; – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; 	
--	--	--	--	--

		<p>этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (чир спорт); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (чир спорт); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт); – Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	--	--

			<p>занимающихся в виде спорта (чир спорт);</p> <ul style="list-style-type: none">– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт);– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;– Цифровые средства коммуникации для проведения работы;– Порядок использования электронных и технических		
--	--	--	---	--	--

		<p>устройств для обеспечения трудовых процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
	ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта; – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведения тренировочных занятий с занимающимися; – Совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта; – Осуществления контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.

		<ul style="list-style-type: none"> – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная биохимия; 	<p>различных технологий и средств коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (чир спорт); – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта; – Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; – Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; 	
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная морфология; – Спортивная метрология; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная психология; – Технологии спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт); – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках; – Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта; – Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта; – Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (чир спорт); – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; – Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт), методы ударных микроциклов и подводки; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Комплексные методики совершенствования спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	--	--

		<p>техники и тактики в виде спорта (чир спорт);</p> <ul style="list-style-type: none">– Структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;– Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт);– Правила вида спорта;– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта;– Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми		
--	--	--	--	--

			<p>сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт); – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
3	Раздел 3. Особенности спортивной подготовки и организации соревновательной деятельности в виде спорта (чир спорт)	ПК-1, ПК-2, ПК-3			
3.1	Тема 3.1. Особенности спортивной подготовки в чир спорте.	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбора методик тренировочных занятий; – Составления плана тренировочного процесса; – Осуществления контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимся; – Анализа результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях и оценки результативности спортивной подготовки.

		<p>спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных 	<ul style="list-style-type: none"> – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования; – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; 	
--	--	--	--	--

		<p>этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (чир спорт); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (чир спорт); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт); – Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	--	--

			<p>занимающихся в виде спорта (чир спорт);</p> <ul style="list-style-type: none">– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт);– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;– Цифровые средства коммуникации для проведения работы;– Порядок использования электронных и технических		
--	--	--	---	--	--

		<p>устройств для обеспечения трудовых процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
	ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта; – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведения тренировочных занятий с занимающимися; – Совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта; – Осуществления контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.

		<ul style="list-style-type: none"> – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг- пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная биохимия; 	<p>различных технологий и средств коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (чир спорт); – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта; – Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; – Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; 	
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная морфология; – Спортивная метрология; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная психология; – Технологии спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт); – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках; – Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта; – Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта; – Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (чир спорт); – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; – Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт), методы ударных микроциклов и подводки; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Комплексные методики совершенствования спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	--	--

		<p>техники и тактики в виде спорта (чир спорт);</p> <ul style="list-style-type: none">– Структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;– Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (чир спорт);– Правила вида спорта;– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта;– Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми		
--	--	--	--	--

			<p>сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (чир спорт); – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. 		
3.2	Тема 3.2. Организация соревновательной деятельности в чир спорте	ПК-3	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; 	<ul style="list-style-type: none"> – Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; – Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании; – Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности; – Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающихся; – Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, чир спорт; 	<ul style="list-style-type: none"> – Определения общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям; – Психолого-методической поддержки занимающихся в период соревнований; – Осуществления контроля прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля.

		<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; – Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта; – Вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; – Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; – Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; – Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях; – Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорту; – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами 	
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная морфология; – Спортивная психология; – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (чир спорт); – Закономерности формирования адаптации у занимающихся при различных нагрузках; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (чир спорт); – Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (чир спорт) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса; – Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, чир спорт), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта; – Состав индивидуальных факторов максимальной тренированности и диапазоны оптимальных возможностей занимающихся по виду спорта; – Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); 	<p>данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	
--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none">– Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта;– Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (чир спорт);– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта– Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;– Цифровые средства коммуникации для проведения работы;– Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;		
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none">– Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;– Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся;– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.		
--	--	--	---	--	--

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Тестовые задания для оценки знаний слушателей

- 1. Из каких частей состоит тренировочное занятие:**
 - а) вводная, заключительная, разминка;
 - б) подготовительная, основная, вводная;
 - в) подготовительная, основная, заключительная;**
 - г) разминка, заминка.

- 2. Основная часть тренировочного занятия длительностью 90 минут составляет:**
 - а) 10-15 мин;
 - б) 3-6 мин;
 - в) 40-60 мин;**
 - г) 10-15 мин.

- 3. Практические занятия делятся на:**
 - а) практические и теоретические;
 - б) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные;**
 - в) самостоятельные и не самостоятельные;
 - г) учебные и тренировочные.

- 4. Одной из основных задач тренировочного занятия является:**
 - а) совершенствовать технику элементов чир спорта;**
 - б) подготовить организм к тренировочным нагрузкам;
 - в) изучить новые технические действия;
 - г) изучить новые тактические действия.

- 5. Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является:**
 - а) изучить и совершенствовать технику элементов чир спорта;**
 - б) изучить технику элементов чир спорта;
 - в) совершенствовать технику элементов чир спорта;
 - г) изучить технику и тактику чир спорта.

- 6. Спортивная тактика это – (правильное подчеркнуть):**
 - а) система правил обучения выполнению спортивного упражнения;
 - б) совокупность определенных действий, направленных на достижение высокого спортивного результата;
 - в) система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения;**
 - г) принятие адекватных решений в использовании арсенала действий в соревнованиях.

- 7. Основным средством совершенствования тактики является (правильное подчеркнуть):**
 - а) сбор информации о соперниках;
 - б) просмотр специальных кинофильмов;
 - в) сравнение протоколов соревнований с графиками преодоления соревновательной дистанции;

г) многократное выполнение соревновательных упражнений в соответствии с разработанной схемой.

8. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):

- а) силой;
- б) быстротой;
- в) ловкостью;
- г) выносливостью.

9. Проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины (правильное подчеркнуть):

- а) статический режим;
- б) изометрический режим;
- в) динамический режим;
- г) скоростной режим.

10. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):

- а) силы;
- б) гибкости;
- в) быстроты;
- г) скорости.

11. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):

- а) ловкость;
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) силу.

12. К психическим свойствам личности относятся:

- а) мышление и сознание;
- б) темперамент и способности;
- в) желания и потребности;
- г) эмоции и воля.

13. Способность к научению путем формирования условных рефлексов — это...

- а). эйдетическая память;
- б). генетическая память;
- в). логическая память;
- г). механическая память.

14. Норма объема внимания для человека составляет:

- а). 3-5 объектов, воспринятых одновременно;
- б). **5-9 объектов;**
- в). 9-11 объектов;
- г). 5-7 объектов.

15. К формам мышления относится:

- а). воображение, представление, фантазия;
- б). конвергенция и дивергенция;

- в). синтез, анализ, сравнение;
- г). **понятие, суждение, умозаключение.**

16. Общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей — это...

- а). внутренняя речь;
- б). **интеллект;**
- в). анализ;
- г). мышление.

17. Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние...

- а). депрессии;
- б). вдохновения;
- в). фрустрации;
- г). **стресса.**

18. На протяжении исполнения какой части программы должны использоваться помпоны во фристайл дисциплинах?

- а). не обязательны к использованию
- б). должны использоваться на протяжении исполнения 80% программы
- в). должны использоваться на протяжении исполнения большей части программы
- г). **должны использоваться на протяжении исполнения всей программы**

19. В какой спортивной дисциплине не проводятся чемпионат и первенство России?

- а). чир - фристайл - двойка
- б). **чир - джаз - двойка**
- в). чир - хип - хоп - двойка
- г). чир - джаз - группа

20. Какие физические качества в большей степени влияют на результативность соревновательной деятельности в чир спорте?

- а). быстрота и сила
- б). сила и гибкость
- в). **координация и гибкость**
- г). выносливость и быстрота

21. В спортивной дисциплине «чир - джаз - группа» количество спортсменов должно соответствовать?

- а). 16-24 спортсменам в одной группе
- б). 16-22 спортсменам в одной группе
- в). **18-24 спортсменам в одной группе**
- г). 18-26 спортсменам в одной группе

22. В каком году впервые было проведено первенство мира среди студентов FISU по чир спорту?

- а). **2018 г.**
- б). 2014 г.
- в). 2008 г.
- г). 1998 г.

23. Какой судья оценивает выступление спортсменов в соответствии с критериями судейства, указанными в оценочном листе?

- а). линейный
- б). технический
- в). судья по исполнению
- г). главный судья

24. Какая из спортивных дисциплин, признанных ISU не входит в дисциплины чир спорта в России?

- а). хай кик
- б). джаз
- в). фристайл
- г). хип-хоп

25. Что такое уровень плеч?

- а). горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека
- б). горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч удерживающего партнера
- в). условная линия приблизительно равная росту человека
- г). все ответы верны

Критерии оценивания результатов тестирования

Оценка «*зачтено*» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

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

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.

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Клецов К.Г. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики танцевального спорта РУС «ГЦОЛИФК».

Согласовано:

И.о. директора ИДО, к.ю.н. Крамской И.С. _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в чир спорте» рассмотрена на заседании Межфакультетского совета РУС «ГЦОЛИФК» и рекомендована к использованию в

образовательном процессе в РУС «ГЦОЛИФК» от «18» декабря 2025 г. протокол № 03-12-25.

Председатель Межфакультетского совета,
к.п.н, доцент Романенко А.Ю.
