

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

 С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
**«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО
ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (СТРАЙКБОЛ)»**

Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1.	Цель реализации программы	4
1.2.	Характеристика нового вида профессиональной деятельности	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	7
1.4.	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	9
1.5.	Форма обучения	9
1.6.	Трудоемкость обучения	10
1.7.	Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы	10
1.8.	Нормативно-правовая база для разработки программы	10
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Календарный учебный график	13
2.3.	Содержание рабочих программ учебных дисциплин	15
2.3.1.	Содержание рабочей программы дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности»	15
2.3.2.	Содержание рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»	36
2.3.3.	Содержание рабочей программы дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»	70
2.3.4.	Содержание рабочей программы дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»	92
2.3.5.	Содержание рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	128
2.3.6.	Содержание рабочей программы дисциплины «Спортивная медицина»	153
2.3.7.	Содержание рабочей программы дисциплины «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта»	181
2.3.8.	Содержание рабочей программы дисциплины «Основы антидопингового обеспечения»	215
2.3.9.	Содержание рабочей программы дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры» ...	239
2.3.10.	Содержание рабочей программы дисциплины	

«Теория спорта»	274
2.3.11. Содержание рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)»	308
2.3.12. Содержание рабочей программы дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)»	356
2.4. Содержание программы практики	410
2.5. Содержание программы итоговой аттестации	444
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	481
3.1. Кадровое обеспечение реализации программы	481
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	481
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	481
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	482
4.1. Оценочные средства	482
4.2. Методические материалы	486

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (далее – ДПП ПП) «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» учитывает профессиональный стандарт 05.003 Тренер, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 года регистрационный № 73442), профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г. регистрационный № 62203) и требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. №886 (ред. от 08.02.2021 г.), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г. (регистрационный №56284).

Программа включает в себя цель, а также комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты обучения) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных дисциплин, программ практики и итоговой аттестации, оценочных и методических материалов, форм аттестации и других материалов, обеспечивающих качество подготовки обучающихся.

1.1. Цель реализации программы

Формирование у слушателей профессиональных компетенций необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта и приобретение новой квалификации «Тренер по избранному виду спорта (страйкбол)».

Программа является преемственной к основной профессиональной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.04 Спорт, квалификация – «Тренер по виду спорта. Преподаватель».

Основная цель вида профессиональной деятельности – организация и проведение со спортсменами и спортивными командами тренировочных мероприятий, осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсменов и спортивных команд для достижения ими спортивных результатов (ПС тренер-преподаватель).

Формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и спортивных команд, проходящих спортивную подготовку, для достижения ими спортивных результатов (ПС тренер).

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

а) Слушатель готовится к следующему виду профессиональной деятельности:

– спортивная подготовка спортсменов (спортивной команды) и проведение соревновательных мероприятий со спортсменами (спортивной командой) в избранном виде спорта.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

– деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов;

– спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

– деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации;

– деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.

Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

Наименование ДПП ПП	Наименование выбранного профессионального стандарта, ОТФ	Уровень квалификации ОТФ
Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол).	05.003 Тренер <u>вид профессиональной деятельности:</u> руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами).	
	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов (код А)	5
	Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код В)	6

	Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации (код С)	6
	05.012 Тренер-преподаватель вид профессиональной деятельности: спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.	
	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся (код А)	6

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- спортивная подготовка;
- соревновательная деятельность,
- учебно-методическая и нормативная документация.

в) Задачи профессиональной деятельности слушателя

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов;
- деятельность по спортивной подготовке занимающихся по избранному виду спорта;
- руководство спортивной подготовкой спортсменов и спортивных команд на различных этапах спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- руководство соревновательной деятельностью спортсменов и спортивных команд.

г) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по ДПП ИП «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» для выполнения нового вида профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт.

1.3. Планируемые результаты обучения

Результаты освоения ДПП ПП определяются приобретаемыми слушателем компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества для успешного осуществления нового вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической и функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся;

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся;

ПК-8 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества;

ПК-9 – способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия, осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-11 – способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;

ПК-12 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта.

**Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте
с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО**

Профессиональный стандарт (обобщенные трудовые функции)	ФГОС ВО
<p align="center">Выбранные для освоения ОТФ</p> <p>– Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов.</p> <p>– Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>– Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта российской федерации.</p> <p>– Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.</p>	<p align="center">Общепрофессиональные компетенции</p> <p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомио-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p> <p>ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p> <p>ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p> <p>ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p> <p>ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.</p> <p>ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.</p> <p>ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.</p> <p>ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.</p> <p>ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.</p>

	<p>ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.</p> <p>ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.</p> <p>ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p> <p>ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.</p> <p>ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.</p> <p>ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p> <p>ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.</p>
--	---

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом установленного образца.

1.5. Форма обучения

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных

образовательных технологий и электронного обучения, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя лекционные и практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

1.6. Трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПП составляет 724 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

1.8. Нормативные документы для разработки программы

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки составляют:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);

– приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– профессиональный стандарт 05.003 Тренер, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 года регистрационный № 73442),

– профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г. регистрационный № 62203);

– федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. №886 (ред. от 08.02.2021 г.), зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г. (регистрационный №56284);

– Устав ФГБОУ ВО «ВГАФК»;

– иные локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «ВГАФК», регламентирующие образовательную деятельность.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)

Учебный план
дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Общая трудоемкость	Всего, в т.ч. аудиторные занятия	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Коды компетенций
				Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
БЛОК 1. Дисциплины (модули)										
Базовые дисциплины (модули)		342	154	50	40	36	28	188		
1.	Биомеханика двигательной деятельности.	36	12	4	4	2	2	24	зачёт	ПК-3, ПК-4
2.	Теория и методика физической культуры.	72	26	8	6	6	6	46	экзамен	ПК-1, ПК-4
3.	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта.	54	20	8	4	4	4	34	зачёт	ПК-3, ПК-4, ПК-8
4.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта.	72	34	10	12	6	6	38	экзамен	ПК-3, ПК-4, ПК-6
5.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.	18	12	4	2	4	2	6	зачёт	ПК-7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6.	Спортивная медицина.	36	20	6	8	4	2	16	зачет	ПК-3, ПК-7
7.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.	36	18	6	2	6	4	18	зачёт	ПК-12
8.	Основы антидопингового обеспечения.	18	12	4	2	4	2	6	зачёт	ПК-5, ПК-12
Профессиональные дисциплины (модули)		288	138	36	54	28	20	150		
9.	ТиМОБВС: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.	72	36	12	12	10	2	36	зачёт	ПК-7, ПК-11
10.	Теория спорта.	72	30	6	6	10	8	42	экзамен	ПК-1, ПК-6
11.	Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол).	72	36	8	18	4	6	36	экзамен	ПК-1, ПК-2, ПК-7, ПК-9, ПК-10, ПК-11
12.	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол).	72	36	10	18	4	4	36	экзамен	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6, ПК-10
БЛОК 2. Практика		36						36		
13.	Профессионально-ориентированная практика	36						36	зачёт	ПК-2, ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10
БЛОК 3. Итоговая аттестация		58						58		
14.	Подготовка итоговой аттестационной работы	54						54		
15.	Итоговая аттестация	4						4	Защита ИАР	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12
ВСЕГО:		724	292	86	94	64	48	432		

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей)	Первая сессия		Обучение с использованием ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей, практика														Вторая сессия			Форма контроля	
		Недели обучения																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20
БЛОК 1. Дисциплины (модули)																						
Базовые дисциплины (модули)																						
1.	Биомеханика двигательной деятельности.	4/-	-/4	Дист. зан. – 2/2; СРС – 24 ч.																	зачёт	
2.	Теория и методика физической культуры.	6/-	2/2	Дист. зан. – 6/6; СРС – 46 ч.														-/4			экзамен	
3.	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта.	4/-	4/-	Дист. зан. – 4/4; СРС – 34 ч.														-/2	-/2		зачёт	
4.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта.	6/2	4/4	Дист. зан. – 6/6; СРС – 38 ч.														-/4	-/2		экзамен	
5.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.	2/-	2/2	Дист. зан. – 4/2; СРС – 6 ч.																	зачёт	
6.	Спортивная медицина.		2/-	Дист. зан. – 4/2; СРС – 16 ч.														4/-	-/4	-/4	зачет	
7.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.	6/2		Дист. зан. – 6/4; СРС – 18 ч.																	зачёт	
8.	Основы антидопингового обеспечения.	2/-		Дист. зан. – 4/2; СРС – 6 ч.														2/2			зачёт	

Профессиональные дисциплины (модули)									
9.	ТиМОБВС: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.	6/2	-/4	Дист. зан. – 10/2; СРС – 36 ч.	6/-	-/6			зачёт
10.	Теория спорта.		2/-	Дист. зан. – 10/8; СРС – 42 ч.	4/2	-/4			экзамен
11.	Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол).	4/-	-/10	Дист. зан. – 4/6; СРС – 36 ч.	4/8				экзамен
12.	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол).	2/-	-/6	Дист. зан. – 4/4; СРС – 36 ч.	8/-	-/10	-/2		экзамен
БЛОК 2. Практика									
13.	Профессионально-ориентированная практика			СРС – 36 ч.					зачёт
БЛОК 3. Итоговая аттестация									
14.	Подготовка итоговой аттестационной работы			СРС – 54 ч.					
15.	Итоговая аттестация			4 ч.					Защита ИАР
	Всего:	42/6	16/32	Дист. зан. – 64/48 СРС – 432 ч.	28/22	-/28	-/6		

2.3. Содержание рабочих программ учебных дисциплин

**2.3.1. Содержание рабочей программы дисциплины
«Биомеханика двигательной деятельности»**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
<p>ПК-3</p>	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p> <p>ПС 05.003 Тренер А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров. В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения биомеханики двигательной деятельности; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической) подготовленности спортсменов; – проведения анализа подготовленности занимающихся (уровень освоения техники по виду спорта) посредством использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.
<p>ПК-4</p>	<p>ПС 05.003 Тренер В/02.6. Планирование, учет и анализ результатов</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – модельные методики оценки результативности тренировочного процесса на

	спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью. Умеет: – использовать системы показателей для оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта. Имеет опыт: – подбора биомеханических методов и средств вывода спортсменов на рекордную результативность.
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	8	8	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	4	4	
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	4	4	
В том числе:			
Лекции	2	2	
Практические занятия	2	2	
Промежуточная аттестация			Зачет
Самостоятельная работа студента	24	24	

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Предмет, цели и задачи биомеханики. Связь биомеханики с другими науками. ПК-3, ПК-4	3	1				2
2.	Биомеханика опорно-двигательного аппарата, статических положений и движений человека. ПК-3, ПК-4	11	1	2		2	6
3.	Биомеханический контроль движений и физических способностей человека. ПК-3, ПК-4	10	2	2			6
4.	Биомеханические и эргономические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью. ПК-4	12			2		10
Всего:		36	4	4	2	2	24

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Предмет, цели и задачи биомеханики. Связь биомеханики с другими науками.	Предмет, цели и задачи биомеханики. История развития и современное состояние биомеханики. Связи биомеханики с другими науками. Кинематические, динамические и энергетические характеристики движений человека.	3

2.	Биомеханика опорно-двигательного аппарата, статических положений и движений человека.	Механические свойства и особенности строения ОДА человека (кости, суставы, сухожилия и связки, скелетные мышцы). Виды работы мышц и режимы мышечного сокращения. Механика мышечного сокращения. Механизм фиксации и управления позой в статическом положении. Опорные взаимодействия. Локомоторные движения. Механизм построения и управления движениями вокруг оси. Управление телом в полете. Перемещающие движения.	11
3.	Биомеханический контроль движений и физических способностей человека.	Основы измерений. Шкалы измерений. Прямые и косвенные измерения. Точность измерений. Инструментальные методы измерения биомеханических характеристик движений и физических способностей человека.	10
4.	Биомеханические и эргономические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью.	Человек и внешняя среда. Тренажеры и тренажерные устройства. Биомеханические требования к свойствам спортивного инвентаря и оборудования. Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития физических способностей человека и формирования двигательных действий с заданной результативностью. Моделирование движений человека посредством компьютерных программ.	12

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Предмет, цели и задачи биомеханики. Связь биомеханики с другими науками.	Учет кинематических, динамических и энергетических характеристик движений человека при планировании, проведении контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.	Т
2.	Биомеханика опорно-двигательного аппарата, статических положений и движений человека.	Методика расчета абсолютного веса частей тела (с учетом собственного веса). Методика расчета и построения центров тяжести отдельных частей тела. Определение статических моментов сил тяжести и их суммы. Расчет координат общего центра тяжести тела спортсмена, построение его на расчетно-аналитической схеме. Методика определения углов устойчивости. Оценка механической устойчивости тела человека.	РГР

3.	Биомеханический контроль движений и физических способностей человека.	Инструментальные методы измерения биомеханических характеристик и физических способностей человека (оптические; оптико-электронные, механические, электрофизиологические электромеханические, радиотелеметрические, программно-аппаратные комплексы).	Т
4.	Биомеханические и эргономические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью.	Биомеханические требования к свойствам спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта. Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность в избранном виде спорта. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы. Моделирование движений человека посредством компьютерных программ.	Р

Условные обозначения:

РГР – расчетно-графическая работа;

Р – реферат;

Т – тестирование.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-3	ПС Тренер-преподаватель А/09.6 ПС Тренер А/04.5 В/01.6	<i>Знает:</i> – положения биомеханики двигательной деятельности; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. <i>Умеет:</i> – планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – оценивать уровень спортивно-	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, расчетно-графическая работа. <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической) подготовленности спортсменов; – проведения анализа подготовленности занимающихся (уровень освоения техники по виду спорта) посредством использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. 	
ПК-4	ПС Тренер В/02.6.	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – модельные методики оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать системы показателей для оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора биомеханических методов и средств вывода спортсменов на рекордную результативность. 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, расчетно-графическая работа.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачету)

1. Предмет и задачи биомеханики.
2. Методы биомеханических исследований.

3. Понятие о биомеханических характеристиках тела человека и его движений, их классификация.

4. Кинематические характеристики движения: пространственные характеристики (траектория, путь, перемещение точки); временные характеристики (момент времени, длительность движения, темп и ритм); пространственно-временные характеристики (скорость, ускорение точки). Их значение для оценки техники спортивного упражнения (примеры из избранного вида спорта).

5. Динамические характеристики движения: нерционные характеристики тела (инертность, масса тела, момент инерции тела); силовые характеристики (сила, момент силы, импульс силы, импульс момента силы); энергетические характеристики (работа силы и ее мощность, кинетическая и потенциальная энергия).

6. Биокинематические пары и цепи. Степени свободы в биокинематических цепях тела человека.

7. Звенья как костные рычаги, условия их равновесия и ускорения. Костные рычаги в биокинематических цепях. Биокинематические маятники.

8. Биомеханическая характеристика мышц. Трехкомпонентная модель механических свойств мышц. Примеры использования упругих компонентов в спортивных упражнениях.

9. Механическое действие мышц: виды и разновидности работы мышц. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

10. Групповые взаимодействия мышц (мышечные синергии).

11. Понятие о внешних и внутренних силах. Внутренние силы относительно тела человека.

12. Сила тяжести и вес. Статический и динамический вес. Точки приложения силы тяжести и веса. Примеры ускоряющего, тормозящего и нейтрального действия силы тяжести в спортивных упражнениях.

13. Силы реакции опоры. Статическая и динамическая реакции опоры. Сила трения как составляющая реакции опоры (примеры из избранного вида спорта).

14. Сила действия среды. Статическое и динамическое действие среды (примеры из избранного вида спорта).

15. Управление сохранением положения. Условия равновесия тела и системы тел.

16. Виды равновесия тела. Примеры из спортивной практики.

17. Статический и динамический показатели устойчивости тела, их физический смысл. Возможность их регулирования в спорте.

18. Устойчивость тела человека и управление устойчивостью.

19. Механизм отталкивания от опоры и притягивания к опоре (верхней, нижней).

20. Биомеханическая характеристика локомоторных движений (виды и фазовая структура локомоций).

21. Биомеханика шагательных движений. Элементы шагательных движений. Сопутствующие движения туловища и рук. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
22. Понятие о перемещающих движениях. Механические основы полета снарядов.
23. Биомеханическая характеристика силовых качеств.
24. Биомеханическая характеристика скоростных качеств.
25. Биомеханическая характеристика выносливости.
26. Биомеханическая характеристика гибкости и ловкости.
27. Онтогенез моторики. Созревание и научение в онтогенезе моторики.
28. Биомеханические требования к свойствам спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта.
29. Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность в избранном виде спорта.
30. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.
31. Моделирование движений человека посредством компьютерных программ.
32. Эргономическая биомеханика в избранном виде спорта.
33. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития физических способностей человека и формирования двигательных действий с заданной результативностью.
34. Модельные методики оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
35. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Основу сохранения положения тела составляет:
 - а) преобладание возмущающих сил над уравновешивающими;
 - б) вращающий момент силы или действие пары сил;
 - в) уравновешивание сил;
 - г) активное создание момента внешних сил.

2. В исследовании какого-либо явления существуют следующие этапы:
 - а) измерение механических характеристик и биомеханический анализ;
 - б) измерение механических характеристик, обработка результатов исследования, биомеханический анализ и синтез;
 - в) измерение механических характеристик и факторный анализ;
 - г) обработка результатов исследования и факторный синтез.

3. Зависимость «сила-скорость» характеризуется следующим образом:
 - а) чем меньше скорость, тем меньше проявленная сила;

- б) чем выше скорость, тем больше проявленная сила;
- в) чем выше скорость, тем меньше проявленная сила;
- г) эти характеристики не зависят друг от друга.

4. Инструментальные методы контроля за спортсменами делятся на три группы:

- а) механические, механо-электрические и телеметрические, оптические и оптико-электронные;
- б) механические, электромеханические, оптические;
- в) визуальные, инструментальные, оптические;
- г) механические и электромеханические.

5. К механическим инструментальным методам контроля относятся:

- а) секундомер, динамометр, гониометр, спидометр;
- б) электрогониометр, фотосъемка;
- в) тензодинамометрия, динамометрическая платформа, хронорефлексомер;
- г) аппаратно-программный динамометрический комплекс.

6. Динамограф – это:

- а) устройство, измеряющее и отображающее скорость транспортного средства;
- б) прибор, предназначенный для измерения интервалов времени между моментом подачи раздражения на некоторый анализатор и моментом появления ответной реакции на раздражение;
- в) прибор, измеряющий ускорения;
- г) прибор с пишущим устройством для регистрации силовых качеств.

7. Для увеличения скорости вылета снаряда стремятся

- а) передать скорость рабочему звену тела;
- б) ускорить движение самого сустава;
- в) уменьшить путь воздействия на него в финальном усилии;
- г) увеличить путь воздействия на него в финальном усилии.

8. Гониограмма – это:

- а) осциллограмма с записью изменения суставного угла во времени;
- б) устройство, измеряющее и отображающее скорость транспортного средства;
- в) регистрация силовых качеств;
- г) регистрация волевых качеств.

9. К методу исследования и обеспечивающей его аппаратуре предъявляются следующие требования:

а) метод и аппаратура должны обеспечивать получение достоверного результата, не должны влиять на исследуемый процесс и должны обеспечивать оперативность получения результата;

б) метод и аппаратура должны быть стандартизированы;

в) метод и аппаратура должны иметь соответствующие шкалы измерений;

г) метод и аппаратура должны иметь точку отсчета.

10. К внутренним, относительно тела человека, силам относится:

а) сила, возникающая при взаимодействии частей тела друг с другом;

б) сила, возникающая при взаимодействии тела человека с воздушной средой;

в) сила, вызванная действием внешних для человека тел;

г) сила, возникающая при взаимодействии тела человека с водной средой.

11. Внешняя среда по отношению к спортсмену может быть специально сформирована в двух формах:

а) организационно-управленческой и информационной;

б) искусственной управляющей и предметной;

в) научно-методической и информационной;

г) медико-биологической и материально-технической.

12. Объект познания биомеханики:

а) физиологические процессы в организме;

б) анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека;

в) двигательные действия человека и положения его тела;

г) закономерности формирования функциональных систем организма человека.

13. Спортивная эргономическая биомеханика разрабатывает:

а) научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений;

б) спортивный инвентарь и экипировку с целью их рационализации и оптимизации взаимодействия с ними человека в процессе двигательной деятельности;

в) пути мотивации занятий физическими упражнениями и спортом;

г) методы исследования техники упражнений.

14. Направления развития биомеханики:

а) биомеханика механизмов, биомеханика машин и биомеханика строительного дела;

б) биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений, биомеханика мыслительных процессов и биомеханические закономерности внешней среды;

в) генная инженерия, инженерная биомеханика и биомеханическая оптика;

г) механическое, функционально–анатомическое и физиологическое направления.

15. Искусственно созданные внешние условия - это биомеханические стенды, тренировочные приспособления, тренажеры, спортивный инвентарь и экипировка. В каждом конкретном спортивном упражнении они обеспечивают:

а) уровень профессиональной квалификации спортсмена;

б) энергетическую, силовую, координационную помощь спортсмену, предохраняют опорно-двигательный аппарат от перегрузок, улучшают управление двигательными действиями;

в) более широкую амплитуду движений;

г) медико-биологическое обеспечение.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовое задание

Темы: «Предмет, цели и задачи биомеханики.

Связь биомеханики с другими науками», «Биомеханический контроль движений и физических способностей человека»

1. К показателям биомеханических свойств мышц относится:

а) сила тяги мышц;

б) упругость мышц;

в) параллельный упругий компонент мышц;

г) прочность мышц.

2. Темп движения – это:

а) отношение времени выполнения отдельных фаз движения;

б) распределение усилий во времени в течение всего ациклического упражнения;

в) кратчайшее расстояние между начальным и конечным положением точки;

г) количество движений в единицу времени.

3. Кинематические характеристики – это:

а) характеристики, позволяющие раскрыть причины, вызывающие движение;

б) характеристики, позволяющие раскрыть связь действия силы с изменением движения;

- в) меры положения и движения человека в пространстве и во времени;
- г) мера инертности тел при поступательном движении.

4. Перемещение точки – это:

- а) отношение времени выполнения отдельных фаз движения;
- б) первая производная по времени от расстояния в рассматриваемой системе отсчета;
- в) разность координат точки в моменты начала и окончания движения;
- г) кратчайшее расстояние от оси вращения до линии действия силы.

5. Момент силы – это:

- а) быстрота изменения скорости;
- б) кратчайшее расстояние от оси вращения до линии действия силы;
- в) мера вращающего действия силы на тело;
- г) кратчайшее расстояние между начальным и конечным положением точки.

6. Тело, закрепленное в трех точках, имеет:

- а) более 10 степеней свободы;
- б) ноль степеней свободы;
- в) пять степеней свободы;
- г) три степени свободы.

7. Условия равновесия звеньев тела как рычагов:

- а) преобладание момента движущих сил над моментом тормозящих сил;
- б) противоположные относительно оси сустава моменты сил равны;
- в) преобладание момента тормозящих сил над моментом движущих сил;
- г) преобразование кинетической энергии в потенциальную и наоборот.

8. К элементам трехкомпонентной модели механических свойств относится:

- а) физиологический поперечник;
- б) угол тяги мышцы относительно костного рычага;
- в) место прикрепления мышцы;
- г) параллельные и последовательные упругие компоненты.

9. Точка приложения силы тяжести отдельного биокинематического звена смещена:

- а) каудально;
- б) к дистальному концу звена;

- в) краниально;
- г) к проксимальному концу звена.

10. Структура биомеханики:

- а) частная, дифференциальная и общая биомеханика;
- б) генная инженерия, инженерная биомеханика и биомеханическая оптика;
- в) медицинская биомеханика, биомеханика мыслительных процессов и биомеханика физических упражнений;
- г) биомеханическая оптика, биомеханика взрывных усилий и инженерная биомеханика.

11. Мера воздействия тела в покое на покоящуюся опору или подвес называется:

- а) сила тяжести;
- б) сила трения;
- в) сила упругой деформации;
- г) статический вес.

12. Зависимость «сила-скорость» характеризуется следующим образом:

- а) чем меньше скорость, тем меньше проявленная сила;
- б) чем выше скорость, тем больше проявленная сила;
- в) чем выше скорость, тем меньше проявленная сила;
- г) эти характеристики не зависят друг от друга.

13. Топография силы – это:

- а) соотношение силы действия различных мышечных групп;
- б) точка приложения силы тяжести тела человека;
- в) максимальное натяжение активных мышц;
- г) сила, с которой человек действует на внешнее физическое окружение.

14. «Взрывные» (скоростно-силовые) качества – это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность проявлять максимальные величины силы в наименьшее время;
- в) способность противостоять утомлению;
- г) способность выполнять движения с большой амплитудой.

15. Какие показатели характеризуют «взрывные качества» спортсмена?

- а) запас скорости, коэффициент выносливости;
- б) градиент силы, скоростно-силовой индекс, коэффициент реактивности;

- в) валовый коэффициент (брутто-коэффициент), нетто- коэффициент, дельта- коэффициент;
- г) момент силы, импульс силы.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам тестирования***

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата

**Тема «Биомеханические и эргономические технологии
формирования и совершенствования движений с заданной
результативностью»**

1. Биомеханические требования к свойствам спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта.
2. Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность в избранном виде спорта.
3. Биологические обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.
4. Моделирование движений человека посредством компьютерных программ.
5. Эргономическая биомеханика в избранном виде спорта.
6. Биомеханическая характеристика физических способностей человека (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координации).
7. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития физических способностей человека и формирования двигательных действий с заданной результативностью.
8. Реализация принципа технико-физического сопряжения посредством биомеханических средств тренировки.
9. Модельные методики оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
10. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; в работе исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки научного анализа материала и его изложения; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью; в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки научного анализа материала и его изложения; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно оформлен научный аппарат; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме.

Расчетно-графическая работа

Тема «Биомеханика опорно-двигательного аппарата, статических положений и движений человека»

Расчетно-графическая работа «Определение положения общего центра тяжести (ОЦТ) тела и степени устойчивости спортсмена»

Задание:

1. Получить расчетно-аналитическую схему согласно варианту.
2. Рассчитать абсолютный вес частей тела (с учетом собственного веса).
3. Рассчитать и построить центры тяжести отдельных частей тела.
4. Определить координаты поостренных центров тяжести звеньев тела.
5. Определить статические моменты сил тяжести и их суммы.
6. Рассчитать координаты ОЦТ тела спортсмена и построить его на расчетно-аналитической схеме.
7. Определить степень устойчивости тела спортсмена.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам расчетно-графической работы

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если представленные расчеты не имеют ошибок, описаны произведенные вычисления, представлены необходимые графики и таблицы, сделано авторское заключение по работе.

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если представленные расчеты не имеют ошибок, не все вычисления описаны, представлены не все необходимые графики и таблицы, но сделано авторское заключение по работе.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если представленные расчеты имеют некоторые ошибки, не все вычисления описаны, представлены не все необходимые графики и таблицы, не сделано авторское заключение по работе, но представлен вывод.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если представленные расчеты имеют грубые ошибки, не все вычисления описаны, представлены не все необходимые графики и таблицы, не сделаны выводы либо авторское заключение по работе.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

– тестирование по темам «Предмет, цели и задачи биомеханики. Связь биомеханики с другими науками», «Биомеханический контроль движений и физических способностей человека»;

– выполнение расчетно-графической работы «Определение положения общего центра тяжести (ОЦТ) тела и степени устойчивости спортсмена»;

– написание реферата по теме «Биомеханические и эргономические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности : учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. – Тольятти : ТГУ, 2019. – 178 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139610>.

2. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 315 с. – Текст : непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. – Текст : непосредственный.

2. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников : монография / С. А. Баранцев. – Москва : Советский спорт, 2019. – 304 с. – Текст : непосредственный.

3. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для вузов / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с. – Текст : непосредственный.

4. Попов, Г. И. Биомеханика : учебник для вузов / Г. И. Попов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с. – Текст : непосредственный.

5. Энока, Р. М. Основы кинезиологии / Р. М. Энока. – Киев : Изд-во «Олимпийская литература», 2000. – 400 с. – Текст : непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/

Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 308, 311 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиТ ФКиС).
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Лущик И.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Абдрахманова И.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта от « ____ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины****«Биомеханика двигательной деятельности»****дополнительной профессиональной программы****профессиональной переподготовки****«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»****на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ТиТ ФКиС Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.2. Содержание рабочей программы дисциплины
«Теория и методика физической культуры»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности спортсменов; – определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов; – определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям; – разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям.
ПК-4	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6 Планирование</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;

	<p>содержания занятий физической культурой и спортом</p>	<p>– формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки;</p> <p>– положения теории и методики физической культуры.</p> <p>Умеет:</p> <p>– планировать продолжительность и объемы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>– планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.</p>
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	14	10	4
В том числе:			
Лекции	8	8	
Практические занятия	6	2	4
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	12	12	
В том числе:			
Лекции	6	6	
Практические занятия	6	6	
Промежуточная аттестация			Экзамен
Самостоятельная работа студента	46	30	16

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					Самостоятельная работа слушателя
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Общая характеристика дисциплины «Теория и методика физической культуры». Стороны и принципы методики физического воспитания. ПК-1, ПК-4	8	2	2			4
2.	Средства физического воспитания. ПК-1, ПК-4	9	2			1	6
3.	Методы физического воспитания. ПК-1, ПК-4	9	2			1	6
4.	Основы обучения двигательным действиям. ПК-1, ПК-4	14	2			2	10
5.	Общая характеристика двигательных качеств и методика их развития. ПК-1, ПК-4	24		2	4	2	16
6.	Общая характеристика основных направлений и форм физического воспитания. Планирование и контроль в физическом воспитании. ПК-1, ПК-4	8		2	2		4
Всего:		72	8	6	6	6	46

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Общая характеристика дисциплины «Теория и методика физической культуры». Стороны и принципы методики физического воспитания.	Предмет и основные понятия теории и методики физической культуры. Специфические стороны физического воспитания; их особенности. Характеристика общепедагогических и специфических принципов методики физического воспитания. Основные требования к реализации в физическом воспитании принципов	8

		сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания; принципы постепенного наращивания тренирующих воздействий; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.	
2.	Средства физического воспитания.	Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Отдельные (пространственные, временные, динамические и др.) и комплексные (ритмические, качественные и др.) характеристики техники физических упражнений.	9
3.	Методы физического воспитания.	Общая характеристика методов физического воспитания. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты. Отличительные черты методов частично регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов в физическом воспитании. Общепедагогические методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия, методы обеспечения натуральной и опосредованной наглядности.	9
4.	Основы обучения двигательным действиям.	Двигательные умения и навыки как результат обучения. Схема формирования двигательного действия. Характеристика двигательных умений и навыков. Обучение двигательным действиям как процесс управления формированием двигательных умений и навыков. Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала. Этапы обучения. Задачи, особенности использования средств и методов, используемых на различных этапах обучения.	14
5.	Общая характеристика двигательных качеств и	Общие понятия о физических способностях. Основные закономерности развития	24

	методика их развития.	<p>физических способностей. Общие механизмы и принципы развития физических способностей. Общие понятия физического качества «сила». Виды силы, измерение показателей силы. Средства развития силы. Методы силовой тренировки. Возрастные особенности развития силы. Характеристика скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Возрастные особенности развития скоростных способностей. Скорость и скоростно-силовые качества. Скоростная подготовка. Общая характеристика координационных способностей. Физиологическая характеристика координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей. Общие понятия гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методы измерения и оценки гибкости. Виды и измерение выносливости. Биоэнергетические механизмы выносливости (работоспособности). Факторы, определяющие аэробную производительность. Методы развития выносливости.</p>	
6.	<p>Общая характеристика основных направлений и форм физического воспитания. Планирование и контроль в физическом воспитании.</p>	<p>Общая характеристика, задачи и особенности организации общеподготовительного и специализированного направлений в физическом воспитании. Разнообразие и общие черты форм построения занятий. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий. Основные признаки, характеризующие урочные формы занятий. Содержание занятий урочного типа. Способы организация деятельности занимающихся. Многообразие неурочных форм. Планирование и контроль – инструменты оптимального управления процессом физического воспитания, их неразрывная связь. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Основные слагаемые и аспекты педагогического контроля.</p>	8

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Общая характеристика дисциплины «Теория и методика физической культуры». Стороны и принципы методики физического воспитания.	Взаимосвязь общеметодических принципов и принципов, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания.	Т
2.	Средства физического воспитания.	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.	КР
3.	Методы физического воспитания.	Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Многообразные форм, методов и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Специфика применения словесных методов, используемых в ходе занятий физическими упражнениями.	Т
4.	Основы обучения двигательным действиям.	Классификация ошибок. Методические приемы и рекомендации по устранению ошибок.	КР
5.	Общая характеристика двигательных качеств и методика их развития.	Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Методика развития координационных способностей. Средства и методы воспитания гибкости. Средства и методы развития выносливости. Сенситивные периоды развития двигательных качеств. Методы оценки степени развития отдельных физических качеств.	Р
6.	Общая характеристика основных направлений и форм физического воспитания. Планирование и контроль в физическом воспитании.	Временные масштабы планирования: перспективное, этапное, краткосрочное планирование. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Назначение оперативно-текущего контроля, основные показатели, учитываемые по ходу занятия и в интервалах между занятиями. Инструментально-аппаратурные средства оперативно-текущего контроля. Формы учета при оперативно-текущем	Т

		контроле. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания.	
--	--	--	--

Условные обозначения:

КР – контрольная работа;

Т – тестирование;

Р – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания			Оценочные средства
		Уровень освоения			
		<i>Пороговый (знания)</i>	<i>Средний (знания и умения)</i>	<i>Высокий (знания, умения и опыт деятельности)</i>	
ПК-1	ПС Тренер А/01.5 А/02.5	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека. 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности 	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>тестовые задания, реферат, контрольные работы.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i></p> <p>тестовое задание</p>

			<p>уровнем подготовленности спортсменов;</p> <p>– определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;</p> <p>– определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта.</p>	<p>спортсменов;</p> <p>– определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;</p> <p>– определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– разработки планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;</p> <p>– разработки планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям.</p>	
ПК-4	ПС Тренер-преподаватель А/01.6	<p><i>Знает:</i></p> <p>– особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;</p> <p>– формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;</p> <p>– формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;</p> <p>– формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки;</p>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>тестовые задания, реферат, контрольные работы.</p>

		<p>– положения теории и методики физической культуры.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать продолжительность и объемы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. 	<p>– положения теории и методики физической культуры.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать продолжительность и объемы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. 	<p>– положения теории и методики физической культуры.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать продолжительность и объемы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. 	<p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>
--	--	--	--	--	--

Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамена)

Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при промежуточной аттестации	
Традиционная 4-уровневая шкала	Уровни сформированности компетенций
отлично	высокий
хорошо	средний
удовлетворительно	пороговый
неудовлетворительно	ниже порогового

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамен)

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен)

1. Общая характеристика принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию.
2. Специфические стороны методики физического воспитания, их характерные особенности.
3. Физические упражнения как основные средства физического воспитания; их классификация.
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
5. Понятие о технике физических упражнений. Виды техники.
6. Содержание физических упражнений и их форма.
7. Характеристика методов физического воспитания.

8. Методы строго регламентированного упражнения. Основы их построения и классификация
9. Игровой и соревновательный методы. Их сущность.
10. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.
11. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.
12. Этап начального разучивания действия. Задачи и основы методики их решения.
13. Этап углубленного разучивания действия. Задачи и основы методики их решения.
14. Этап совершенствования (результатирующей отработки) действия. Задачи и основы методики их решения.
15. Классификация ошибок в технике физических упражнений.
16. Причины возникновения ошибок в технике физических упражнений и методика их исправления.
17. Методические рекомендации по предупреждению и исправлению ошибок в технике двигательных действий.
18. Понятие о силе и силовых способностях. Виды силовых способностей. Возрастные особенности развития силовых способностей.
19. Средства и методы развития силовых способностей.
20. Определение и формы проявления быстроты. Возрастные изменения быстроты.
21. Основы тренировки быстроты и функциональные резервы ее развития.
22. Физическое качество «выносливость» и его взаимосвязи с утомлением и работоспособностью. Виды выносливости.
23. Общая характеристика средств и методов тренировки различных видов выносливости.
24. Общая характеристика координационных способностей, их физиологическая характеристика. Классификация координационных способностей.
25. Основы методики развития способности сохранять равновесие.
26. Основы методики развития способности преодоления нерациональной мышечной напряженности.
27. Определение гибкости. Виды гибкости. Факторы, влияющие на уровень ее развития.
28. Задачи, средства и методы развития гибкости.
29. Общая характеристика, задачи и особенности организации общеподготовительного и специализированного направлений в физическом воспитании.
30. Формы построения занятий физической культурой.
31. Основные признаки и содержание урочных формы занятий.
32. Способы организация деятельности занимающихся, их характеристика.
33. Планирование и контроль: роль, понятие, виды.

34. Основные аспекты планирования, их характеристика.
35. Особенности планирования результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
 - б) методы общей и специальной физической подготовки;
 - в) игровой и соревновательный методы;
 - г) специфические и общепедагогические методы.
2. К какому уровню теории и методики физической культуры и спорта относят теорию и методику страйкбола?
- а) теория физической культуры;
 - б) отраслевые дисциплины;
 - в) частные специальные дисциплины;
 - г) прикладные дисциплины.
3. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.
4. Под техникой физических упражнений понимают:
- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
 - б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 - в) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений;
 - г) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.
5. Теория и методика физической культуры и спорта – это ...
- а) обобщенная система знаний о сущности, общих закономерностях функционирования и использования физической культуры в обществе;

б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности;

в) система знаний о специфике научной традиции и новации в сфере знания о физической культуре, новых тенденциях, получивших развитие за последние десятилетия;

г) это дисциплина, изучающая, как работает здоровое человеческое тело во время упражнений, и как спорт и физическая активность способствуют здоровью и работоспособности с точки зрения клеток и всего тела.

6. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

7. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека – это ...

- а) специальная физическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) общая физическая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

8. Специальная физическая подготовка – это ...

а) направленный процесс воспитания двигательных способностей, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности;

б) процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека

в) вид физического воспитания, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности, применительно к требованиям определенной (конкретной) профессии;

г) целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

9. Двигательные способности – это...

а) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;

б) это сумма всех индивидуальных свойств: морфологических, физиологических и психологических качеств, обусловленных действием генетических факторов;

в) комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности;

г) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

10. Для метода стандартного упражнения характерно:

а) повторное или непрерывное выполнение заданных движений без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки;

б) изменение параметров движения, способа выполнения варьирования внешних условий действия;

в) строгое соблюдение программы движений;

г) строгое дозирование параметров нагрузки и отдыха.

11. Изменения, происходящие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия, называются

а) срочный эффект;

б) трансформированный эффект;

в) кумулятивный эффект;

г) приспособительный эффект.

12. Под объемом тренировочной нагрузки понимают

а) степень его соответствия соревновательной деятельности;

б) степень концентрации нагрузки во времени;

в) длительность выполнения физических упражнений и суммарное количество физической работы, выполненной за определенное время;

г) длительность выполнения отдельного физического упражнения.

13. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином

а) повторный максимум;

б) силовой индекс;

в) весо-силовой показатель;

г) объем силовой нагрузки.

14. Последовательность чередования мезо- и макроциклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе с целью неуклонного повышения спортивно-технического мастерства спортсмена является требованием принципа

а) прогрессирования воздействий;

- б) циклического построения занятий циклического построения занятий;
- в) возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- г) непрерывности.

15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовые задания

Тема «Общая характеристика дисциплины «Теория и методика физической культуры».

Стороны и принципы методики физического воспитания»

1. Физическая культура – это...
 - а) вид культуры, направленный на подготовку к профессиональной деятельности;
 - б) вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека;
 - в) вид культуры, представляющий собой процесс и результат научной человеческой деятельности;
 - г) вид культуры, представляющий собой процесс и результат обеспечения безопасности человеческой деятельности.

2. К видам физической культуры не относится:
 - а) спорт;
 - б) двигательная реабилитация;
 - в) физическая подготовка;
 - г) физическая рекреация.

3. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
 - а) физической культурой;
 - б) физической подготовкой;
 - в) физическим воспитанием;

г) физическим образованием.

4. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

5. Физическая рекреация – это...

а) вид, физической культуры, представляющий собой использование физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения;

б) вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования;

в) вид культуры, представляющий собой процесс и результат научной человеческой деятельности;

г) вид культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.

6. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

7. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

8. Обязательный учет оптимального чередования нагрузки и отдыха лежит в основе

- а) принципа непрерывности;
- б) принципа систематичности;
- в) принципа прогрессирования воздействия;
- г) принципа цикличности.

9. Какой принцип необходим для создания чувственного образа техники, тактического варианта, для восприятия условий выполнения двигательных действий и результатов деятельности?

- а) принцип наглядности;
- б) принцип систематичности;
- в) принцип сознательности и активности;
- г) принцип цикличности.

10. Специфическими сторонами физического воспитания являются:

- а) обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- б) физическая подготовка и специальная физическая подготовка;
- в) средства физического воспитания и методы физического воспитания;
- г) принципы физического воспитания и методы физического воспитания.

11. К способам повышения физической нагрузки относятся:

- а) восходящее увеличение нагрузки;
- б) ступенчатое повышение нагрузки;
- в) волнообразное повышение нагрузки;
- г) синусоидное повышение нагрузки.

12. Какая функция физической культуры предполагает формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, освоение и совершенствование технических действий, формирование прикладных умений и навыков?

- а) специфически-образовательная;
- б) специфически-прикладная;
- в) спортивная;
- г) специфически-рекреативная.

13. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип возрастной адекватности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип прогрессирующего воздействия.

14. Укажите, какие из перечисленных принципов относятся к общепедагогическим:

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузки и отдыха;

в) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузки, принцип циклического построения занятий;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

15. Двигательная реабилитация представляет собой:

- а) восстановительную деятельность;
- б) рекреационную деятельность;
- в) образовательную деятельность;
- г) коррекционную деятельность.

Тема «Методы физического воспитания»

1. В физическом воспитании методом принято считать:

а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы достижения цели, решения конкретных задач, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

в) игровой и соревновательный;

г) методы общей и специальной физической подготовки.

3. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) специфические и общепедагогические методы.

4. Какие из методов строго регламентированного упражнения являются основными при обучении технике двигательного действия?

а) стандартный и переменный;

- б) непрерывный и повторный;
- в) игровой и соревновательный;
- г) целостный и аналитический.

5. Нагрузка это –

а) количественная мера воздействия физического упражнения на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей;

б) количественная мера воздействия физического упражнения на все органы и функциональные системы организма и степень преодоления трудностей;

в) количественная мера воздействия физического упражнения на организм;

г) количественная и качественная мера воздействия физического упражнения на организм и его системы.

6. Величина тренировочной нагрузки характеризуется:

а) специфичностью и организацией;

б) содержанием нагрузки и распределением ее во времени;

в) сочетанием объема, интенсивности и продолжительности двигательных действий;

г) взаимосвязью нагрузки и отдыха.

7. Интенсивность нагрузки характеризуется:

а) степень его соответствия соревновательной деятельности;

б) степенью концентрации нагрузки во времени;

в) длительностью выполнения отдельного физического упражнения;

г) длительностью выполнения физических упражнений и суммарным количеством физической работы, выполненной за определенное время.

8. Под объемом понимают:

а) степень его соответствия соревновательной деятельности;

б) степенью концентрации нагрузки во времени;

в) длительность выполнения физических упражнений и суммарное количество физической работы, выполненной за определенное время;

г) длительность выполнения отдельного физического упражнения.

9. Для метода стандартного упражнения характерно:

а) повторное или непрерывное выполнение заданных движений без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки; -1

б) изменение параметров движения, способа выполнения варьирования внешних условий действия;

в) строгое соблюдение программы движений;

г) строгое дозирование параметров нагрузки и отдыха.

10. Что это за метод, если тренирующее воздействие происходит в процессе работы, работа выполняется умеренной мощности при ЧСС 130-140 уд/мин, ее длительность от 10 до 30 минут, регламентируется нагрузка, режим работы, при этом методе легко дозируется нагрузка и он очень хорошо влияет на кардиореспираторную систему?

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) повторно-стандартный;
- г) стандартный.

11. Какому методу дана краткая характеристика: нагрузка меняется за счет скорости, длительности отдыха, способа выполнения действия, продолжительности выполнения, с наличием ритмичных и неритмичных колебаний интенсивности, нет монотонности, совершенствуется одновременно техника упражнения и развиваются физические качества, но отмечается сложность в дозировке?

- а) стандартно-непрерывный;
- б) повторный;
- в) стандартный;
- г) переменный.

12. Какому методу дана характеристика: регламентируется и отдых, и работа, тренирующее воздействие может отмечаться и в период отдыха, ЧСС должно снижаться до 130-140 уд/мин в период отдыха, легко и точно можно дозировать нагрузку и часто используется для быстрого достижения состояния тренированности, есть варианты: экстенсивный и интенсивный?

- а) стандартно-непрерывный;
- б) повторный;
- в) интервальный;
- г) переменный.

13. Какому методу дана характеристика: регламентируется только интенсивность, тренирующее воздействие происходит только в период работы, низкая плотность занятий, моделирует условия соревновательной деятельности, очень сильно воздействует на гормональную и нервную системы?

- а) соревновательный;
- б) повторный;
- в) интервальный;
- г) переменный.

14. Признаки, какого метода перечислены: отсутствие строгой регламентации, высокая эмоциональность, комплексное проявление физических способностей, чрезвычайная изменчивость условий, наличие сюжетно-ролевой основы?

- а) соревновательный;
- б) игровой;
- в) круговой;
- г) стандартно-повторный.

15. Соревновательный метод – это ...

- а) способ стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или высокий результат;
- б) собственно-соревновательная деятельность, направленная на победу;
- в) упорядоченная игровая деятельность с установкой на победу;
- г) собственно-соревновательная деятельность, направленная на победу за счет реализации собственных сил и возможностей.

**Тема «Общая характеристика основных направлений и форм физического воспитания.
Планирование и контроль в физическом воспитании»**

1. План – это

- а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- б) основной документ, по которому осуществляется интенсивная педагогическая деятельность;
- в) документ, разрабатываемый министерствами и ведомствами и обязательный для реализации;
- г) документ, предусматривающий интенсификацию последовательности и постепенности.

2. Планирование – это

- а) процесс определения будущего состояния объекта и выбор средств и методов дальнейшей деятельности;
- б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность средств соревновательной деятельности с конкретным контингентом занимающихся;
- в) предварительная подготовка инвентаря и спортивного оборудования для учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- г) предварительная разработка конспекта занятия с конкретным контингентом занимающихся.

3. Специфическими объектами планирования являются:

- а) цель и задачи (они находят выражение в конкретных показателях физической подготовленности);
- б) состав, порядок и способы использования средств (комплексы физических упражнений и методы их применения);

в) величина и направленность нагрузок (конкретные показатели физиологических сдвигов в организме занимающихся);

г) формы занятий.

4. Основные формы планирования в физическом воспитании:

а) текстовая;

б) графическая;

в) математическая;

г) сетевая.

5. По срокам планирования различают следующие его виды (отметьте несуществующий вид):

а) поэтапное планирование;

б) перспективное планирование;

в) текущее планирование;

г) оперативное планирование.

6. Педагогический контроль – это

а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

б) проверка запланированных показателей физического воспитания;

в) система мероприятий, обеспечивающих проверку каждой части занятия;

г) разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

7. В практике физического воспитания используется _____ видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

а) 5;

б) 3;

в) 2;

г) 4.

8. Для урочных форм занятий физическими упражнениями характерны следующие признаки:

а) деятельностью занимающихся руководит педагог по физической культуре и спорту;

б) строго определенное время и место занятий;

в) относительно постоянный состав группы занимающихся;

г) четко упорядоченная структура урока: подготовительная, основная, заключительная части.

9. К какой организационно-методической форме организации общего порядка учебной деятельности на занятии относится одновременное выполнение заданий всеми занимающимися?

- а) фронтальная;
- б) звеньевая;
- в) индивидуальная;
- г) круговая.

10. Какие основные требования, предъявляются к контролю?

- а) своевременность;
- б) систематичность;
- в) объективность, точность и достоверность;
- г) полнота.

11. Для урочных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока (занятия) на:

- а) две составные части: подготовительную и заключительную;
- б) три составные части: подготовительную, основную и заключительную;
- в) три составные части: начальную (вводную), основную и заключительную;
- г) две составные части: основную и заключительную.

12. К основным направлениям физического воспитания относятся:

- а) общеподготовительное направление;
- б) специализированное направление;
- в) профильное направление;
- г) профессиональное направление.

13. Подготовительная часть занятия необходима для

- а) решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств;
- б) начальной организации выбора места и время занятия;
- в) начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе;
- г) постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

14. Учебно-тренировочные занятия являются ...

- а) основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям;
- б) основной формой занятий с учениками начальной школы и служат подготовке их к соревнованиям;

в) основной формой занятий со старшеклассниками и служат подготовке их к соревнованиям;

г) основной формой занятий со студентами и служат подготовке их к соревнованиям.

15. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по следующим показателям:

а) дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п.

б) внимание, сосредоточенность;

в) методы и приемы;

г) количество повторений упражнений.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

– **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Примерные варианты контрольных работ

Тема «Средства физического воспитания»

Вариант 1

1. Комплекс средств физического воспитания составляют: _____
2. Под содержанием физических упражнений понимают _____
3. Внешнюю сторону содержания физических упражнений составляют _____
4. Внутреннюю сторону содержания физических упражнений составляют _____
5. По какому признаку физические упражнения делятся на упражнения умеренной мощности, большой мощности, субмаксимальной и максимальной мощности? _____
6. Соревновательное упражнение – это _____
7. Подготовительное упражнение – это _____
8. Имитационное упражнение – это _____
9. Техника физического упражнения – это _____
10. Рациональная техника – это _____
11. К элементам техники физических упражнений относятся: _____

12. Основы техники – это _____
13. Ведущее звено координации (основное звено) – это _____
14. К динамической структуре двигательного действия относятся _____
15. Оздоровительные силы природы – это _____

Вариант 2

1. Комплекс средств физического воспитания составляют: _____
2. Физические упражнения – это _____
3. Основные признаки физических упражнений: _____
4. Форма физических упражнений – это _____
5. Внешняя картина движения выражается _____
6. Внутренняя картина движения представляет собой _____
7. По какому признаку физические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные? _____
8. Подводящее упражнение – это _____
9. Идеомоторные упражнения – это _____
10. Техника физического упражнения – это _____
11. Оптимальная техника – это _____
12. К элементам техники физических упражнений относятся: _____
13. Детали техники – это _____
14. К кинематической структуре двигательного действия относятся _____
15. Гигиенические факторы и средства восстановления включают _____

Тема «Основы обучения двигательным действиям»

Вариант 1

1. Обучение – это _____
2. Какие общепедагогические методы используются при обучении? _____
3. Назовите физиологическую теорию и ее автора, лежащую в основе образования двигательного умения и двигательного навыка – _____
4. Двигательное умение – это _____
5. Характерные признаки двигательного умения: _____
6. Динамический стереотип (ДС) – это _____
7. Какими компонентами характеризуется готовность к обучению? _____
8. При помощи чего обеспечивается готовность к обучению? _____
9. Этапы обучения _____
10. Конечной целью 1 этапа обучения является _____
11. Частными задачами этапа начального разучивания являются: _____
12. Какие методы упражнения используются при решении задачи «Обучить самостоятельному выполнению основ техники разучиваемого двигательного действия»? _____
13. Основными методами МСРУ на этапе углубленного разучивания являются: _____

14. Закрепление образованного двигательного навыка в действиях относительно стандартного типа (циклические виды) закрепляют с использованием следующих методов: _____

15. Типичные причины ошибок _____

Вариант 2

1. Обучение – это _____

2. Какие методы строго регламентированного упражнения используются при обучении? _____

3. На каком этапе обучения технике двигательного действия используются игровой и соревновательный метод? _____

4. Двигательный навык – _____

5. Характерные признаки двигательного навыка: _____

6. Назовите физиологическую концепцию и ее автора, лежащие в основе формирования навыка автоматизированного выполнения движения _____

7. Что является главной предпосылкой обучения? _____

8. Какими компонентами характеризуется готовность к обучению? _____

9. Этапы обучения: _____

10. Задача, связанная с созданием общего представления о рациональном способе выполнения двигательного действия на 1 этапе обучения достигается с помощью использования следующих методов: _____

11. Конечной целью 2 этапа обучения является _____

12. Частными задачами этапа углубленного разучивания являются: _____

13. Какие словесные методы используются на этапе углубленного разучивания? _____

14. Закрепление образованного двигательного навыка в действиях вариативного типа закрепляют при помощи следующих методов: _____

15. Виды ошибок по частоте их повторения _____

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам контрольных работ:

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если он показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала, полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если он даёт полные и правильные ответы на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочёты при написании ответов, даёт неполные определения понятий;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если он усвоил основное содержание учебного материала, но показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если он имеет слабо сформированные знания; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.

**Перечень примерных тем для подготовки реферата
Тема «Общая характеристика двигательных качеств и
методика их развития»**

1. Методика развития силовых способностей у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
2. Методика развития общей выносливости у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
3. Методика развития специальной выносливости у квалифицированных спортсменов (на примере ИВС).
4. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
5. Методика развития способности к быстрому реагированию на сигнал у занимающихся.
6. Методика развития способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
7. Методика развития способности к быстрому началу движения у занимающихся.
8. Методика развития способности к выполнению движений в максимальном темпе у занимающихся.
9. Методика преодоления «скоростного барьера» в процессе развития скоростных способностей у занимающихся.
10. Методика развития скоростно-силовых способностей у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
11. Методика развития координационных способностей у занимающихся.
12. Методика развития способности сохранять равновесие у занимающихся.
13. Методика развития способности рационального напряжения и расслабления мышц у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС).
14. Методика развития способности к самоуправлению движениями (темпом, ритмом и т.д.) у занимающихся.
15. Методика развития гибкости у занимающихся различного возраста и квалификации (на примере ИВС)

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; в работе исследуются проблемы практического характера; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью; в реферате исследуются проблемы практического характера, однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно представлен научный аппарат; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче экзамена

Допуском к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Теория и методика физической культуры» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

1) тестирование по темам:

– «Общая характеристика дисциплины «Теория и методика физической культуры». Стороны и принципы методики физического воспитания»;

– «Методы физического воспитания»;

– «Общая характеристика основных направлений и форм физического воспитания. Планирование и контроль в физическом воспитании»;

2) контрольные работы по темам:

– «Средства физического воспитания»;

– «Основы обучения двигательным действиям»;

3) написание реферата по теме «Общая характеристика двигательных качеств и методика их развития».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 5-е изд. – Москва : Спорт, 2025. – 520 с. – ISBN 978-5-907601-90-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/499502>.

2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-01-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97459>.

6.2. Дополнительная литература

1. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114613>.

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / И. С. Барчуков; А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – Москва: Изд. центр «Академия», 2009. – 526 с. – Текст : непосредственный.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с. – Текст : непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств	https://e.lanbook.com/

	учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АБИС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11, 119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 302, 303, 306 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиТ ФКиС);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Держинская Л.Б., канд. пед. наук, доцент, декан факультета дополнительного образования и довузовской подготовки ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Саакян Е.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика физической культуры»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		<p>Решение принято на заседании кафедры ТиТ ФКиС.</p> <p>Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.</p>

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.3. Содержание рабочей программы дисциплины
«Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ПК-8 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимых личностные качества.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	<p>ПС 05.003 Тренер А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – периодизацию и детерминанты развития личности; – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – методики контроля и оценки психологических параметров человека. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать психическое состояние спортсменов во время проведения мероприятий начальной подготовки, физкультурно-спортивной и воспитательной работы; – определять уровень психологической подготовленности спортсменов на основе системы тестов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества психологической подготовленности спортсменов.
ПК-4	<p>ПС 05.003 Тренер А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – возрастную психологию, включая периодизацию и детерминанты развития личности; – психофизиологические особенности

	<p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>занимающихся с учетом пола и возраста, в том числе одаренных в избранном виде спорта.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся. – дифференцировать нагрузку и способы педагогического общения в зависимости от половозрастных особенностей спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбора формы проведения мероприятий (занятий) начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы с учетом половозрастных особенностей спортсменов.
<p>ПК-8</p>	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами;</p> <p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом;</p> <p>А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – системы воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся; – воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции; – применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим); – целенаправленно формировать позитивные качества личности путем гармоничного развития психических качеств и физических способностей; – использовать педагогические технологии формирования и сохранения спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития спортсменов; – использовать педагогические технологии формирования осмысленного отношения спортсменов к спортивной деятельности; – развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности; – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие

		<p>(хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитания волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов с учетом детерминант возрастного развития; – формирования и развития мотивации к занятиям видам спорта у спортсменов.
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	12	8	4
В том числе:			
Лекции		8	
Практические занятия			4
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	8	4	4
В том числе:			
Лекции		4	
Практические занятия			4
Промежуточная аттестация			Зачет
Самостоятельная работа слушателя	34	17	17

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					Самостоятельная работа слушателя
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Педагогика физической культуры и спорта. ПК-8	10	2				8
2.	Воспитание в области физической культуры и спорта. ПК-8	14	4			2	8
3.	Психология спортивной деятельности. ПК-3, ПК-4	12	2			2	8
4.	Психолого-педагогические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности. ПК-3, ПК-4	18		4	4		10
Всего:		54	8	4	4	4	34

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание раздела	Всего часов
1.	Педагогика физической культуры и спорта.	Педагогика физической культуры и спорта как прикладная дисциплина для тренера-практика. Специфика деятельности тренера в страйкболе: интеграция ролей тактика, инструктора по безопасности, мотиватора и организатора в условиях неформальной молодежной среды. Педагогический авторитет тренера в страйкболе: формирование через экспертизу, справедливость и личный пример. Принципы организации педагогического процесса в страйкболе: от обучения базовым правилам безопасности до сложных тактических схем. Функциональные компоненты деятельности тренера в страйкболе (гностический,	10

		проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный) и их практическая реализация на тренировках и турнирах.	
2.	Воспитание в области физической культуры и спорта.	Система воспитательной работы тренера в страйкбольном клубе. Сущность и задачи воспитания при работе с подростками и молодежью в контексте тактической командной игры. Закономерности и принципы воспитательного процесса, адаптированные для условий страйкбола (принцип связи с жизнью и игровой практикой, принцип воспитания в коллективе и через коллектив). Особенности воспитательного процесса в страйкболе: работа с мотивацией, профилактика агрессии и «игрового фанатизма». Содержание воспитания: формирование спортивной этики ("честной игры"), ответственности за снаряжение и безопасность себя и других, дисциплины, командного духа и товарищества. Практические методы и средства воспитания, применяемые в страйкболе: личный пример тренера, метод поручений (назначение ответственных за снаряжение, разметку поля), командные ритуалы, разбор конфликтных и этических ситуаций (кейсы). Воспитательная деятельность тренера в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.	14
3.	Психология спортивной деятельности.	Предмет и задачи психологии применительно к спортивной деятельности в страйкболе. Ключевые психологические понятия в аспекте работы с игроками. Психолого-возрастные особенности занимающихся страйкболом и их учет в тренировочном процессе: потребность в автономии, группировании, признании; особенности эмоционально-волевой сферы. Психология деятельности тренера по страйкболу: психологические нагрузки, стили руководства (авторитарный, демократический, попустительский) и их эффективность в разных ситуациях. Психология деятельности спортсмена в страйкболе: психические процессы (восприятие «поля боя», внимание, тактическое мышление, антиципация) и их развитие. Психолого-педагогические взаимоотношения в системе «Тренер-Спортсмен-Команда» в страйкболе. Психология командного взаимодействия: сплоченность, сыгранность, неформальная структура, роль лидера (капитана).	12
4.	Психолого-педагогические	Эмоциональные состояния в тренировочной и соревновательной деятельности страйкболиста.	18

	<p>основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>Проблема предстартовых психических состояний в страйкболе: причины возникновения, специфика в условиях длительных турниров (серии игр в течение дня). Практическая типология состояний: боевая готовность, стартовая апатия, стартовая лихорадка. Методы и приемы регуляции неблагоприятных предстартовых состояний в условиях страйкбола: дыхательные техники, идеомоторная тренировка, ритуалы, управление фокусом внимания. Психологическая подготовка страйкболиста к соревновательной деятельности: общая (формирование спортивного характера) и специальная (настройка на конкретный турнир, команду-соперника). Структура психологической подготовки в годичном цикле. Спортивные соревнования в страйкболе как фактор, создающий экстремальные эмоционально-волевые состояния. Анализ пост-игровых состояний (эйфория победы, фрустрация поражения) и методы работы с ними. Технологии развития психической надежности и помехоустойчивости в условиях неопределенности («туман войны»), шума, быстрой смены игровых ситуаций. Использование методов психической регуляции в перерывах между игровыми миссиями. Психодиагностика в работе тренера. Обзор доступных методов контроля и оценки психического состояния: метод педагогического наблюдения (схемы и критерии оценки), стандартизированные опросники для экспресс-диагностики (оценка ситуативной тревожности по Спилбергеру-Ханину, самооценка психических состояний по Айзенку, шкала реактивной и личностной тревожности). Цветовой тест Люшера и его ограничения для оперативной диагностики. Методики оценки предстартовых состояний. Практикум по интерпретации результатов простейших тестов и принятию тренерских решений.</p>	
--	--	---	--

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Педагогика физической культуры и спорта.	Особенности педагогического общения тренера с воспитанниками с учетом их возраста, личностных и психологических особенностей и этапа спортивной подготовки (спортивно-	ПР

		оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства).	
2.	Воспитание в области физической культуры и спорта.	Отношения в сфере физкультурной деятельности: отношения между занимающимися в группе и в спортивной команде, конфликты, возникающие в процессе спортивной подготовки.	ПР
3.	Психология спортивной деятельности.	Психологический портрет страйкболиста: особенности мотивации (достижение, аффилиация, острые ощущения), стрессоустойчивость, локус контроля, тип нервной системы. Мотивация спортивной деятельности в страйкболе и ее динамика на разных этапах (начало занятий, специализация, достижение мастерства).	ПР
4.	Психолого-педагогические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Методы и приемы регуляции неблагоприятных предстартовых состояний в условиях страйкбола. Психологическая подготовка страйкболиста к соревновательной деятельности. Использование методов психической регуляции в перерывах между игровыми миссиями (практикум).	ПР

Условные обозначения:

ПР – письменная работа.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-3	ПС Тренер А/03.5 В/03.6 ПС Тренер-преподаватель А/09.6	Знает: – периодизацию и детерминанты развития личности; – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – методики контроля и оценки психологических параметров человека. Умеет: – контролировать психическое состояние	<i>Текущий контроль:</i> письменная работа <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>спортсменов во время проведения мероприятий начальной подготовки, физкультурно-спортивной и воспитательной работы;</p> <p>– определять уровень психологической подготовленности спортсменов на основе системы тестов.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>– выявления и оценки уровня и качества психологической подготовленности спортсменов.</p>	
ПК-4	<p>ПС Тренер А/03.5 В/03.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/01.6</p>	<p>Знает:</p> <p>– положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта;</p> <p>– возрастную психологию, включая периодизацию и детерминанты развития личности;</p> <p>– психологические и гендерные особенности детей, в том числе одаренных в виде спорта.</p> <p>Умеет:</p> <p>– подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>– выбора формы проведения мероприятий (занятий) начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы с учетом половозрастных особенностей спортсменов.</p>	<p><i>Текущий контроль:</i> письменная работа</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>
ПК-8	<p>ПС Тренер А/03.5 В/03.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/01.6 А/06.6</p>	<p>Знает:</p> <p>– положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта;</p> <p>– системы воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.</p> <p>Умеет:</p> <p>– подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>– воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции;</p> <p>– применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества,</p>	<p><i>Текущий контроль:</i> письменная работа</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		<p>взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим);</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно формировать позитивные качества личности путем гармоничного развития психических качеств и физических способностей; – использовать педагогические технологии формирования и сохранения спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития спортсменов; – использовать педагогические технологии формирования осмысленного отношения спортсменов к спортивной деятельности; – развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности; – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитания волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов с учетом детерминант возрастного развития; – формирования и развития мотивации к занятиям видам спорта у спортсменов. 	
--	--	--	--

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и более правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем менее 60% правильных ответов при тестировании.

***Перечень вопросов для подготовки к
промежуточной аттестации (зачет)***

1. Раскройте специфику педагогической деятельности тренера в страйкболе. Чем она отличается от работы тренера в классическом олимпийском виде спорта?
2. Назовите и охарактеризуйте ключевые принципы организации педагогического процесса при обучении тактике и технике в страйкболе.
3. Что составляет основу педагогического авторитета тренера в молодежной среде страйкболистов? Как его формировать и поддерживать?
4. Проанализируйте функциональные компоненты деятельности тренера (гностический, конструктивный и др.) на примере подготовки и проведения типовой тренировки по страйкболу.
5. Сформулируйте основные цели и задачи воспитательной работы тренера с подростками и молодежью в страйкбольном клубе.
6. Опишите содержание воспитания социально значимых личностных качеств у страйкболистов (на примере 3-4 качеств, например, ответственность, дисциплинированность, товарищество).
7. Каковы особенности профилактики агрессивного поведения и «игрового фанатизма» в условиях соревновательного страйкбола? Предложите практические методы.
8. Разработайте алгоритм действий тренера при возникновении конфликта между игроками на почве несоблюдения правил безопасности во время игры.
9. Дайте психологическую характеристику эффективного игрока в страйкболе. Какие психические свойства и качества являются ключевыми?
10. Проанализируйте возрастные психологические особенности подростков (14-17 лет) и их учет в построении тренировочного процесса и командного взаимодействия в страйкболе.
11. Опишите динамику мотивации занятий страйкболом от этапа начальной подготовки до этапа спортивного мастерства. Какие мотивы являются ведущими на каждом этапе?
12. Что такое «сыгранность» команды в страйкболе? Опишите психологические критерии сыгранности и методы ее диагностики и развития.
13. Раскройте структуру психолого-педагогических взаимоотношений в системе «тренер – капитан – команда». Какова роль капитана с точки зрения психологии управления?
14. Дайте характеристику основным видам предстартовых психических состояний (боевая готовность, апатия, лихорадка). Как они проявляются у страйкболистов перед турниром или важной игрой?
15. Назовите и охарактеризуйте 3-4 метода регуляции неблагоприятных предстартовых состояний, наиболее применимых в условиях страйкбольного турнира (с кратким обоснованием выбора).

16. В чем заключается специфика психологической подготовки команды к длительному турниру по страйкболу (несколько игровых дней, серии игр)? Какие новые задачи возникают у тренера?

17. Опишите типичные пост-игровые эмоциональные состояния игроков после победы и после поражения и опишите типовые действия тренера для работы с командой в каждом из этих случаев.

18. Общее и различия в понятиях «психическая надежность» и «помехоустойчивость» в контексте страйкбола.

19. Факторы игровой среды («туман войны», шум, неожиданные тактические ходы соперника и т.п.), которые являются основными помехами и их учет в работе тренера.

20. Работа тренера по повышению психической надежности и помехоустойчивости игроков.

21. Технологии развития психической надежности и помехоустойчивости в условиях неопределенности («туман войны»), шума, быстрой смены игровых ситуаций.

22. Применение идеомоторной тренировки для совершенствования тактического мышления игроков и отработки стандартных игровых ситуаций в страйкболе.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Специфика педагогической деятельности тренера по страйкболу, в отличие от тренера по футболу, наиболее ярко проявляется в необходимости...

- а) обучать сложной биомеханике движений;
- б) интегрировать роли тактика, инструктора по безопасности и мотиватора в условиях неформальной среды;
- в) строго соблюдать официальный регламент международной федерации;
- г) делать акцент на развитие общей выносливости.

2. Основой педагогического авторитета тренера в молодежной команде по страйкболу является, в первую очередь...

- а) строгость и требовательность;
- б) экспертиза в тактике, справедливость и личный пример на игровом поле;
- в) умение составлять официальные протоколы соревнований;
- г) наличие высшего спортивного образования.

3. Принцип «связи воспитания с жизнью и игровой практикой» в страйкболе реализуется через...

- а) разбор реальных конфликтных и этических ситуаций, возникших на турнирах;

- б) заучивание общих правил;
- в) проведение лекций по истории спорта;
- г) исключительно индивидуальные беседы.

4. К методам воспитания, наиболее эффективным для формирования командного духа в страйкболе, НЕ относится...

- а) метод поручения (назначение ответственных за снаряжение);
- б) совместный разбор тактических ошибок по видео;
- в) введение командных ритуалов;
- г) публичное отчитывание провинившегося игрока перед всей командой.

5. Для тактического амплуа «командир» («лидер», «капитан») в страйкболе ключевым психологическим качеством является...

- а) высокая индивидуальная скорость реакции;
- б) способность к быстрому анализу ситуации и принятию решений в условиях неопределенности;
- в) максимальная мышечная сила;
- г) умение долго находиться в статической засаде.

6. Ведущим мотивом занятий страйкболом у подростков на этапе начальной подготовки чаще всего является...

- а) достижение спортивных разрядов и званий;
- б) потребность в общении, аффилиация и острые ощущения (игровой азарт);
- в) материальное вознаграждение за победы;
- г) давление со стороны родителей.

7. Психологический показатель «сыгранности» команды в страйкболе НЕ включает...

- а) способность к невербальному взаимодействию и пониманию намерений партнера;
- б) согласованность действий при быстром изменении игровой ситуации;
- в) взаимоподстраховку и доверие между игроками;
- г) абсолютное отсутствие конфликтов и разногласий во взглядах.

8. Если в команде страйкболистов складываются устойчивые неформальные группировки («старожилы» / «новички»), что негативно сказывается на взаимодействии, тренеру в первую очередь следует...

- а) распустить команду и набрать новую;
- б) использовать на тренировках упражнения, требующие кооперации членов разных группировок для достижения общей цели;
- в) публично поддержать одну из группировок, чтобы она задала тон;
- г) игнорировать ситуацию, пока она не разрешится сама.

9. Для состояния «стартовой лихорадки» у страйкболиста перед турниром характерно...

- а) чрезмерное возбуждение, нервозность, суетливость, снижение концентрации;
- б) вялость, апатия, замедленная реакция, отсутствие желания играть;
- в) спокойная уверенность, оптимальный уровень активации, готовность к нагрузке;
- г) полное безразличие к предстоящему событию.

10. Какой из методов регуляции эмоционального состояния НАИБОЛЕЕ приемлем для быстрого применения тренером в перерыве между двумя игровыми миссиями на турнире?

- а) длительная беседа о смысле жизни;
- б) краткое дыхательное упражнение (например, «квадратное дыхание»: вдох-задержка-выдох-задержка по 4 секунды);
- в) просмотр часового мотивационного фильма;
- г) наказание в виде отжиманий.

11. Специфика психологической подготовки к длительному турниру по страйкболу (2-3 дня) заключается в необходимости...

- а) полностью отказаться от тактической подготовки;
- б) планировать фазы мобилизации и восстановления не только физических, но и психических сил команды;
- в) проводить психологическое тестирование перед каждой игрой;
- г) изолировать команду от внешнего мира.

12. После сокрушительного поражения в важной игре у команды преобладает состояние фрустрации и взаимных обвинений. Первым действием тренера в раздевалке должно быть...

- а) начать детальный тактический разбор всех ошибок каждого игрока;
- б) объявить о штрафных тренировках;
- в) дать команде короткое время (10-15 мин) на «остывание» и переживание эмоций, не допуская эскалации конфликта;
- г) сделать вид, что ничего не произошло, и начать готовиться к следующей игре.

13. «Помехоустойчивость» в страйкболе— это способность игрока...

- а) всегда играть в идеальных погодных условиях;
- б) сохранять эффективность действий, концентрацию и ясность тактического мышления в условиях шума, внезапных изменений ситуации («тумана войны») и психологического давления соперника;
- в) не обращать внимания на указания тренера;
- г) использовать неспортивное поведение как тактику.

14. Идеомоторная тренировка в страйкболе эффективна для...

- а) мысленного проигрывания и закрепления тактических схем и вариантов действий в стандартных ситуациях;
- б) развития абсолютной мышечной силы;
- в) улучшения скоростно-силовых качеств;
- г) замены физической тренировки в период травмы.

15. Игрок, обычно дисциплинированный, дважды за тренировку нарушил правило безопасной дистанции, рискуя попасть в лицо сопернику. После замечания тренера отреагировал грубо. Ваши действия как тренера...

- а) немедленно отстранить от тренировки;
- б) провести индивидуальную беседу после тренировки, выяснить причины (усталость, проблемы, непонимание), вновь разъяснить жизненную важность правила;
- в) на следующей тренировке дать ему роль судьи по безопасности для других;
- г) проигнорировать, чтобы не портить отношения.

16. Капитан команды, берущий на себя всю ответственность, после проигрыша винит только себя, находится в подавленном состоянии. Команда теряет лидера. Что предпринять тренеру?

- а) поддержать его самообвинение, чтобы он «выучил урок»;
- б) помочь ему провести конструктивный разбор, выделив не только ошибки, но и верные решения, перераспределить зоны ответственности среди других игроков;
- в) снять его с должности капитана;
- г) поручить ему отчитать других игроков.

17. Перед решающим полуфиналом, который идет третий игровой день подряд, команда выглядит вялой, разобщенной. Диагностирована «стартовая апатия». Какой прием из перечисленных будет НАИМЕНЕЕ эффективен для срочной мобилизации?

- а) короткая, энергичная, образная речь-напутствие с акцентом на общие цели и ценности команды;
- б) проведение высокоинтенсивной разминки-эстафеты под музыку;
- в) детальный часовой лекционный разбор тактических схем соперника;
- г) командный ритуал (например, общий клич).

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Примерный перечень заданий для подготовки письменных работ

Тема «Педагогика физической культуры и спорта»

Задание 1

Составить для тренера краткую памятку повышения эффективности взаимодействия со спортсменами, занимающимися на этапе начальной

подготовки, в конкретных ситуациях (объяснение задания, коррекция ошибки, мотивация в ходе игры) с учетом их личностных и психологических особенностей.

Задание 2

Составить для тренера краткую памятку повышения эффективности взаимодействия со спортсменами, занимающимися на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), в конкретных ситуациях (объяснение задания, коррекция ошибки, мотивация в ходе игры) с учетом их личностных и психологических особенностей и возрастающих требований к специализированной подготовке.

Задание 3

Составить для тренера краткую памятку повышения эффективности взаимодействия со спортсменами, занимающимися на этапе высшего спортивного мастерства, в конкретных ситуациях (объяснение задания, коррекция ошибки, мотивация в ходе игры) с учетом их личностных и психологических особенностей.

Задание 4

Разработать программу наставничества для ветерана команды (спортсмена этапа высшего спортивного мастерства) по работе с группой спортсменов учебно-тренировочного этапа. Программа должна включать цели наставничества, зоны ответственности, планируемые результаты для наставника и подопечных, а также способы профилактики эмоционального выгорания самого наставника.

Задание 5

Составить краткую памятку «Правила безопасности и этикета для новичка в страйкбольной команде», предназначенную для подростка 14-16 лет. Памятка должна быть ясной, мотивирующей и содержать не более 10 пунктов.

Тема «Воспитание в области физической культуры и спорта»

Задание 1

Кейс-анализ «Конфликт в команде».

Ситуация: В команде сложились две неформальные группировки («старожилы» и «новички»). На тренировках возникает саботаж совместных упражнений, в соцсетях – взаимные упреки. Капитан (из «старожилов») не может навести порядок.

Рассмотрите все варианты разрешения ситуации и обоснуйте вариант наиболее предпочтительный по вашему мнению.

Задание 2

Разработать для тренера план воспитательных мероприятий (3-4 мероприятия) по сплочению коллектива на ближайший месяц с описанием ожидаемого результата и средств проверки его достижения.

Тема «Психология спортивной деятельности»

Задание 1

Составить обобщенный психологический портрет (психограмму) идеального игрока для страйкбола (ключевые мотивы, психологические качества, особенности мышления и коммуникации и т.д.).

Задание 2

Провести самоанализ или интервью с одним действующим игроком (с сохранением анонимности). Определить и описать доминирующие мотивы его занятий страйкболом. Предложить 2-3 рекомендации тренеру по поддержанию или коррекции данной мотивационной структуры.

Тема «Психолого-педагогические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности»

Задание 1

Разработать структуру и примерное содержание программы психологической подготовки команды к ключевому турниру в течение 4 недель, предшествующих чемпионату.

Задание 2

Описать психологические техники подготовки спортсменов к соревнованиям в предсоревновательный период (не менее трех).

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам подготовки письменной работы

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если содержание письменной работы системно и соответствует указанному заданию (теме); тема полностью раскрыта; продемонстрировано знание учебного материала, понимание сущности понятий, закономерностей и их взаимосвязей;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если содержание письменной работы системно и соответствует указанному заданию (теме), однако тема не полностью раскрыта; продемонстрировано знание учебного материала, понимание сущности понятий, закономерностей и их взаимосвязей;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если содержание письменной работы системно и соответствует указанному заданию

(теме), однако тема не полностью раскрыта; понятийный аппарат использован не корректно;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если содержание письменной работы не соответствует указанному заданию (теме); тема не раскрыта; понятийный аппарат использован не корректно.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» является наличие положительных оценок по итогам выполнения письменных работ по темам (по каждой теме 1 письменная работа на выбор слушателя):

- «Педагогика физической культуры и спорта»;
- «Воспитание в области физической культуры и спорта»;
- «Психология спортивной деятельности»;
- «Психолого-педагогические основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания : учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. – Нижний Тагил : НТГСПИ, 2020. – 176 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/177549>.

2. Педагогика физической культуры : учебное пособие / составитель Н. В. Минникаева. – Кемерово : КемГУ, 2019. - 111 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/125464>.

3. Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения / Е. В. Власова, Л. К. Серова. – Москва : Издательство Лань, 2025. – 112 с. – ISBN978-5-507-50218-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/439997>.

6.2. Дополнительная литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2019 – 351 с. – Текст: непосредственный.

2. Педагогика физической культуры : учебник / под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 362 с. – ISBN 978-5-4468-1082-6. – Текст: непосредственный.

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – 2-е изд. – Омск : СибГУФК, 2015. – 296 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107580>.

4. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. – 136 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74476>.

5. Мухамитянов, Ф. Д. Педагогика физической культуры : учебное пособие / Ф. Д. Мухамитянов. – Чайковский : ЧГИФК, 2017. – 126 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152726>.

6. Психология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель А. В. Башкирева. – Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. – 116 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/179221>.

7. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 144 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/173808>.

8. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сеницкого. - Москва : Издательство «Юрайт», 2015. – 367 с. – Текст: непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВПО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/

Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11, 112;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 68, 70 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ППиКД);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «AdobeReader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Науменко Ю.В., д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин.

Рецензент: Чернов А.Ю., д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин.

Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин от « ____ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ППиКД

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ППиКД Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ППиКД

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.4. Содержание рабочей программы дисциплины
«Медико-биологические основы физической культуры и спорта»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	<p>ПС 05.003 Тренер А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров. В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся; – медико-биологические измерения; – методики медико-биологического тестирования; – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке; – методы организации медико-биологического контроля в спорте. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методики оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта; – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – разъяснять спортсменам вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности

		<p>спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – руководства действиями спортсменов во время выполнения тестирования; – регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения анализа данных текущих измерений и определения динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения анализа результатов выполнения занимающимися тестов в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции и обеспечения спортивной подготовки.
<p>ПК-4</p>	<p>ПС 05.003 Тренер A/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. A/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе видов спорта).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель A/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии; – морфоанатомические и физиологические особенности детей, одаренных в виде спорта; – закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать средства спортивной физиологии для разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижны игр, программ спортивной подготовки; – прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность спортсменов; – подбирать физическую нагрузку на основе анатомио-физиологических и возрастных особенностей спортсменов; – оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности для повышения спортивных результатов; – разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – анализировать динамику антропометрических и физиологических параметров спортсменов на

		<p>этапах спортивной подготовки.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прогнозирования физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр, программ спортивной подготовки; – стимулирования адаптационных процессов у занимающихся; – постановки физиологической задачи тренировок и моделирования оптимальной тренировочной нагрузки.
ПК-6	<p>ПС 05.003 Тренер В/01.6 Отбор занимающихся и оценка перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии; – положения физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной биохимии, анатомо-физиологические особенности детей; – морфологические критерии спортивного отбора; – медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта; – методики медико-биологического тестирования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать морфологические критерии спортивного отбора; – проводить анализ показателей медико-биологических обследований и антропометрических измерений. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить анализ уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели медико-биологических обследований, антропометрических измерений).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	22	16	6
В том числе:			
Лекции	10	10	
Практические занятия	12	6	6
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	12	12	
В том числе:			
Лекции	6	6	
Практические занятия	6	6	
Промежуточная аттестация			экзамен
Самостоятельная работа слушателя	38	26	12

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Анатомия опорно-двигательного аппарата, основы спортивной морфологии. ПК-3, ПК-4, ПК-6	10	2	2			6
2.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма; биохимические основы адаптации организма и закономерности спортивной тренировки. ПК-4, ПК-6	20	6	4			10
3.	Физическая работоспособность. Факторы, определяющие и лимитирующие физическую работоспособность. ПК-3, ПК-4, ПК-6	20	2		4	4	10

4.	Физиологическая и биохимическая характеристика утомления и восстановления в спорте. ПК-4, ПК-6	16		4	2	2	8
5.	Физиологические основы обучения и совершенствования спортивной техники. Физиологическая характеристика и физиологические механизмы развития физических качеств. ПК-3, ПК-4, ПК-6	6		2			4
Всего:		72	10	12	6	6	38

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Анатомия опорно-двигательного аппарата, основы спортивной морфологии.	<p>Понятие о скелете и его функциях. Функции костей. Функции мышечной системы. Классификация скелетных мышц. Строение поперечно-полосатого мышечного волокна и механизм его сокращения. Вспомогательный аппарат мышц.</p> <p>Классификация спортивной морфологии. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам. Общие представления о физическом развитии. Факторы, влияющие на показатели физического развития. Сенситивные периоды жизни человека.</p> <p>Общие сведения о конституциональной морфологии. Влияние регулярной физической нагрузки на мышечную систему. Морфологические отличия адаптации скелетных мышц к статическим и динамическим нагрузкам. Клеточные механизмы рабочей гипертрофии мышечного волокна под влиянием физической нагрузки.</p> <p>Понятие о половой конституции, маскулинности и фемининности, влияние различных спортивных специализаций на половую конституцию.</p>	10
2.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма; биохимические основы адаптации организма и	<p>Адаптация. Виды адаптации. Теорий развития адаптации. Стадии развития адаптации. Срочная и долговременная адаптация. Функциональная система адаптации. Формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром. Адаптация к мышечным нагрузкам.</p> <p>Биохимические основы адаптации организма и</p>	20

	закономерности спортивной тренировки.	закономерностей спортивной тренировки. Биологические принципы спортивной тренировки. Биохимическая характеристика тренированного организма и на стандартную и максимальную работу.	
3.	Физическая работоспособность. Факторы, определяющие и лимитирующие физическую работоспособность.	Физическая работоспособность. Общая и специальная физическая работоспособность. Факторы, обуславливающие физическую работоспособность. Роль различных факторов в обеспечении работоспособности в различных видах спортивной деятельности на разных этапах многолетней тренировки. Методы определения физической работоспособности. Резервы физической работоспособности.	20
4.	Физиологическая и биохимическая характеристика утомления и восстановления в спорте	Биологическое и физиологическое значение утомления. Теории и механизмы развития утомления. Современные представления о механизмах утомления. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Проявления и методы оценки степени утомления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Общее представление о восстановлении. Основные механизмы восстановления. Закономерности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность. Способы ускорения восстановительных процессов. Группы средств ускорения восстановления в спорте: педагогические, психологические и медико-биологические. Закон Вейгерта. Гетерохронизм восстановительных процессов.	16
5.	Физиологические основы обучения и совершенствования спортивной техники. Физиологическая характеристика и физиологические механизмы развития физических качеств.	Рефлекторные механизмы организации произвольных движений. Центральные (моторные) программы. Стадии формирования двигательного навыка (ДН). Динамический стереотип, двигательный и вегетативный компоненты. Роль кольцевого движения возбуждения в процессе афферентного синтеза для эффективности точностных движений. Роль ЦНС и обратных связей в формировании ДН. Функциональная система (П.К.Анохин) как нейродинамическая основа ДН. Значение теории двигательного навыка для спортивной практики. Силовые способности. Физиологические механизмы развития силы – центральные и периферические факторы, определяющие проявление силы, функциональные изменения в организме при развитии силы. Физиологическое обоснование методов тренировки – динамические (метод максимальных усилий, метод повторных	6

		<p>усилий) и изометрический метод, их достоинства и недостатки. Возрастные и половые особенности развития силы. Формы проявления и способы измерения быстроты. Скорость как комплексное качество. Морфофункциональные и биохимические основы быстроты. Физиологическое обоснование методов развития скоростных возможностей, компонентов быстроты. Физиологическая характеристика и основы развития скоростно-силовых возможностей. Понятие о мышечной выносливости. Специфичность и виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости. Методы измерения выносливости. Физиологические основы методов тренировки выносливости.</p>	
--	--	---	--

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Раздел (тема)	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Анатомия опорно-двигательного аппарата, основы спортивной морфологии.	Поверхностные и глубокие мышцы туловища. Методы изучения в спортивной морфологии. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам.	Р
2.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма; биохимические основы адаптации организма и закономерности спортивной тренировки.	Физиологические основы определения уровня долговременной адаптации. Биохимическая характеристика тренированного организма и её сравнение с параметрами нетренированных к физическим нагрузкам людей. Тренировочные эффекты. Понятие срочного, отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов и их биохимические особенности. Биологические принципы и их связь с педагогическими принципами спортивной тренировки.	Т
3.	Физическая работоспособность. Факторы, определяющие и	Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды	Т

	лимитирующие физическую работоспособность.	(высокие и низкие температуры окружающей среды, условия среднегорья и высокогорья).	
4.	Физиологическая и биохимическая характеристика утомления и восстановления в спорте.	Проблема утомления и её значение для спортивной практики. Биохимические признаки и стадии развития утомления при физической работе.	Р
5.	Физиологические основы обучения и совершенствования спортивной техники. Физиологическая характеристика и физиологические механизмы развития физических качеств.	Физиологические основы развития выносливости, силы, скорости, гибкости и координации движений.	Т

Условные обозначения:

Т – тестирование;

Р – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания			Оценочные средства
		Уровень освоения			
		<i>Пороговый (знания)</i>	<i>Средний (знания и умения)</i>	<i>Высокий (знания, умения и опыт деятельности)</i>	
ПК-3	ПС Тренер А/04.5 В/04.6 ПС Тренер-преподаватель А/09.6	<i>Знает:</i> – анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся; – медико-биологические измерения; – методики медико-биологического тестирования; – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной	<i>Знает:</i> – анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся; – медико-биологические измерения; – методики медико-биологического тестирования; – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной	<i>Знает:</i> – анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся; – медико-биологические измерения; – методики медико-биологического тестирования; – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке; – методы организации медико-биологического контроля в	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат. <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>подготовке; – методы организации медико-биологического контроля в спорте.</p>	<p>подготовке; – методы организации медико-биологического контроля в спорте. <i>Умеет:</i> – применять методики оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта; – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – разъяснять спортсменам вопросы организации и методики проведения тестирования уровня</p>	<p>спорте. <i>Умеет:</i> – применять методики оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта; – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – разъяснять спортсменам вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов. <i>Имеет опыт:</i> – подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов;</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>физической и функциональной подготовленности спортсменов;</p> <p>– использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов.</p>	<p>– руководства действиями спортсменов во время выполнения тестирования;</p> <p>– регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов;</p> <p>– проведения анализа данных текущих измерений и определения динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов;</p> <p>– проведения анализа результатов выполнения занимающимися тестов в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции и обеспечения спортивной подготовки.</p>	
ПК-4	<p>ПС Тренер А/03.5 А/04.5 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/03.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– морфоанатомические и физиологические особенности детей, одаренных в виде спорта;</p> <p>– закономерности</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– морфоанатомические и физиологические особенности детей, одаренных в виде спорта;</p> <p>– закономерности</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– морфоанатомические и физиологические особенности детей, одаренных в виде спорта;</p> <p>– закономерности формирования адаптации у занимающихся</p>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>тестовое задание, реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i></p> <p>тестовое задание.</p>

		<p>формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках.</p>	<p>формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках. <i>Умеет:</i> – использовать средства спортивной физиологии для разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижны игр, программ спортивной подготовки; – прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность спортсменов; – подбирать физическую нагрузку на основе анатомо-физиологических и возрастных особенностей спортсменов; – оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности для</p>	<p>видом спорта при различных нагрузках. <i>Умеет:</i> – использовать средства спортивной физиологии для разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижны игр, программ спортивной подготовки; – прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность спортсменов; – подбирать физическую нагрузку на основе анатомо-физиологических и возрастных особенностей спортсменов; – оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности для повышения спортивных результатов; – разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>повышения спортивных результатов;</p> <p>– разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;</p> <p>– анализировать динамику антропометрических и физиологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>тренировок;</p> <p>– анализировать динамику антропометрических и физиологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– прогнозирования физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр, программ спортивной подготовки;</p> <p>– стимулирования адаптационных процессов у занимающихся;</p> <p>– постановки физиологической задачи тренировок и моделирования оптимальной тренировочной нагрузки.</p>	
ПК-6	<p>ПС Тренер В/01.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/02.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– положения физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной биохимии, анатомо-физиологические особенности детей;</p> <p>– морфологические критерии спортивного отбора;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– положения физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной биохимии, анатомо-физиологические особенности детей;</p> <p>– морфологические критерии спортивного отбора;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии;</p> <p>– положения физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной биохимии, анатомо-физиологические особенности детей;</p> <p>– морфологические критерии спортивного отбора;</p>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>тестовое задание, реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i></p> <p>тестовое задание.</p>

		<p>– медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;</p> <p>– методики медико-биологического тестирования.</p>	<p>– медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;</p> <p>– методики медико-биологического тестирования.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– использовать морфологические критерии спортивного отбора;</p> <p>– проводить анализ показателей медико-биологических обследований и антропометрических измерений.</p>	<p>– медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта;</p> <p>– методики медико-биологического тестирования.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– использовать морфологические критерии спортивного отбора;</p> <p>– проводить анализ показателей медико-биологических обследований и антропометрических измерений.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– проводить анализ уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели медико-биологических обследований, антропометрических измерений).</p>	
--	--	--	--	--	--

Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамена)

Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при промежуточной аттестации	
Традиционная 4-уровневая шкала	Уровни сформированности компетенций
отлично	высокий
хорошо	средний
удовлетворительно	пороговый
неудовлетворительно	ниже порогового

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамен)

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен)

1. Функциональная характеристика скелета. Классификация костей по форме и строению.
2. Строение сустава. Классификация суставов по осям движения и форме суставных поверхностей. Влияние спортивной тренировки на морфологию суставов.
3. Спортивная морфология. Основные проявления рабочей гипертрофии скелетных мышц под влиянием силовой тренировки.
4. Строение скелетной мышцы как органа. Характеристика понятий «головка», «брюшко» и «хвост» мышцы.
5. Характеристика строения и функция красных (медленных) и белых (быстрых) мышечных волокон. Как их соотношение влияет на predisposedness к различным видам спорта?

6. Мышечная архитектура. Строение и функциональные особенности параллельных и перистых мышц.
7. Определение адаптации. Стадии срочной и долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам.
8. Феномен суперкомпенсации (сверхвосстановления). Роль в построении тренировочного процесса.
9. Биохимические основы адаптации к аэробным нагрузкам. Изменения в митохондриальном аппарате мышечных клеток в процессе физической нагрузки.
10. Резервные возможности организма. Приведите примеры функциональных резервов различных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
11. Биохимические механизмы адаптации к силовым (анаэробным) нагрузкам. Роль креатинфосфата и гликолиза в этом процессе.
12. Основные закономерности спортивной тренировки (принципы: сверхнагрузки, специфичности, обратимости и др.). Их физиологическое и биохимическое обоснование.
13. Определение понятия «физическая работоспособность». Какие методы и тесты используются для ее оценки (например, PWC_{170} , тест с максимальным потреблением кислорода)?
14. Центральные (системные) и периферические (локальные) факторы, лимитирующие аэробную работоспособность.
15. МПК (максимальное потребление кислорода). Факторы, определяющие уровень МПК, и его значение как показателя аэробной мощности.
16. Факторы, лимитирующие анаэробную работоспособность (мощность и емкость) при выполнении упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности.
17. Понятия «аэробный» и «анаэробный» пороги. Их практическое значение для планирования тренировочных нагрузок.
18. Роль нервной системы, мотивации и психологических факторов как лимитирующих звеньев физической работоспособности.
19. Современное определение утомления. Периферическая и центральная теория утомления.
20. Биохимические механизмы утомления при работе: максимальной мощности (спринт); субмаксимальной мощности (бег на 800 м); большой мощности (стайерский бег).
21. Острое и хроническое утомление. Характеристика состояния «перетренированности», его основные признаки и механизмы развития.
22. Фазы восстановления после физической нагрузки (срочное и отставленное восстановление). Процессы, характеризующие каждую из фаз.
23. Основные средства, ускоряющие процессы восстановления в спорте. Их физиологическое обоснование (педагогические, медико-биологические, психологические).

24. Динамика восстановительных процессов при выполнении повторных нагрузок в состоянии недовосстановления.

25. Роль различных отделов ЦНС (кора больших полушарий, базальные ганглии, мозжечок) в формировании и управлении двигательным навыком.

26. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка (стадия иррадиации, концентрации, стабилизации).

27. Физиологическая характеристика силы как физического качества. Механизмы увеличения мышечной силы (нейрогенные и морфологические).

28. Физиологические механизмы развития выносливости. Отличия механизмов развития аэробной и анаэробной выносливости?

29. Физиологические механизмы, лежащие в основе развития быстроты (скоростных качеств). Факторы, лимитирующие проявление быстроты.

30. Физиологическая характеристика гибкости и ловкости. Рефлекторные механизмы, регулирующие растяжимость мышц, методы ее совершенствования.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Чем отличается тренированный организм от нетренированного в условиях покоя?

- а) повышенным потреблением кислорода;
- б) преобладанием процессов возбуждения над торможением;
- в) экономизацией функций;
- г) повышенным мышечным тонусом.

2. Укажите фазы стресса по Г. Селье:

- а) генерализация, концентрация;
- б) абсолютная и относительная;
- в) быстрая, замедленная;
- г) тревоги, резистентности и истощения.

3. Каковы особенности ответной реакции на предельную нагрузку у высококвалифицированных спортсменов по сравнению с нетренированными?

- а) ответная реакция выше, чем у нетренированных;
- б) ответная реакция ниже, чем у нетренированных;
- в) ответная реакция существенно ниже;
- г) величины ответной реакции не отличаются.

4. Какова величина минутного объема кровообращения у тренированных спортсменов при предельных нагрузках?

- а) до 42 литров;

- б) до 25 литров;
- в) до 5 литров;
- д) до 70 литров.

5. В чем заключается специфика реакции тренированного человека на стандартные нагрузки?

- а) ответная реакция тренированного ниже, чем у нетренированного;
- б) ответные реакции не отличаются;
- в) ответная реакция тренированного выше, чем у нетренированного;
- г) ответные реакции существенно выше.

6. Абсолютной силой называют:

- а) отношение максимальной силы к максимальной произвольной силе;
- б) отношение максимальной произвольной силы к физиологическому поперечнику;
- в) отношение максимальной силы к силовому дефициту;
- г) отношение максимальной произвольной силы к анатомическому поперечнику.

7. К периферическим факторам, определяющим проявление силы относят:

- а) количество быстрых мышечных волокон, анатомический поперечник, композицию мышцы, количество АТФ;
- б) количество мышечных волокон, количество гликогена, физиологический поперечник, частоту нервных импульсов;
- в) количество мышечных волокон, физиологический поперечник, композицию мышцы, количество АТФ;
- г) количество мышечных волокон, анатомический поперечник, мобилизацию агонистов и торможение антагонистов.

8. Метод максимальных усилий основан на:

- а) максимальном использовании гликогена мышц;
- б) максимальной мобилизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в) включении наибольшего количества двигательных единиц при минимальной синхронизации их работы;
- г) включении наибольшего количества двигательных единиц при максимальной синхронизации их работы.

9. Что относят к центральным внутримышечным факторам, определяющим силу мышцы?

- а) мобилизацию агонистов, торможение антагонистов, адаптационно-трофические влияния симпатической нервной системы;
- б) количество мышечных волокон, композицию мышц, количество АТФ, КРФ, гликогена;
- в) улучшение координации двигательных и вегетативных функций;

г) частоту и характер нервной импульсации, регуляцию числа активных двигательных единиц, синхронизацию их работы.

10. Из чего складываются структурные изменения в организме при развитии мышечной силы?

- а) происходит укрепление костно-суставного и связочного аппарата и мышечная гипертрофия;
- б) существенное увеличение толщины мышцы за счет повышения степени ее капилляризации;
- в) происходит вымывание Ca^{2+} из костно-суставного и связочного аппарата для осуществления мышечной гипертрофии;
- г) при неизменном состоянии костно-суставного и связочного аппарата, происходит мышечная гипертрофия.

11. Укажите основные вопросы, рассматриваемые физиологией спорта:

- а) изучает механизмы и закономерности энергообеспечения при мышечной деятельности;
- б) изучает физиологическую характеристику различных видов спортивной деятельности и физиологические механизмы адаптации организма;
- в) изучает закономерности функционирования систем и органов;
- г) изучает функции центральной нервной системы.

12. Что называется физическим упражнением с точки зрения физиологии?

- а) выполнение мышечной работы умеренной мощности;
- б) выполнение сложнокоординационного двигательного действия;
- в) выполнения действия с приложением максимальной силы;
- г) совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий, направленных на достижение определенной цели (решение двигательной задачи)

13. Какие методы используются в физиологии спорта?

- а) методы исследования ЦНС и кровообращения;
- б) методы исследования дыхательной функции;
- в) весь комплекс методов применяемых в общей физиологии;
- г) методы исследования двигательной функции.

14. Укажите интегративные методы исследования:

- а) методы исследования дыхательной функции;
- б) электрокардиография, пульсометрия;
- в) тест PWC_{170} , определение МПК;
- г) рефлексометрия.

15. Какие основные условия должны быть соблюдены при тестировании спортсменов?

- а) использование нагрузок умеренной мощности;
- б) использование специфических нагрузок и комплексность получения информации;
- в) тестирование после недельного отдыха;
- г) тестирование в первой половине дня.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Перечень примерных тем для подготовки реферата Тема «Анатомия опорно-двигательного аппарата, основы спортивной морфологии»

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата: взаимосвязь структуры и функции.
2. Спортивная морфология: предмет, задачи и значение для теории и практики физической культуры и спорта.
3. Анатомическая характеристика и классификация суставов. Влияние физических нагрузок на морфофункциональное состояние суставов.
4. Мышечная архитектура и её значение для проявления силы и скорости.
5. Морфофункциональные особенности скелетных мышц и их классификация.
6. Строение и функции позвоночного столба. Формирование осанки и её нарушения у спортсменов.
7. Морфологические основы мышечной силы. Рабочая гипертрофия скелетных мышц: виды и механизмы развития.
8. Анатомия и биомеханика стопы. Своды стопы, их роль в амортизации и профилактике плоскостопия у спортсменов.
9. Соединительная ткань в составе опорно-двигательного аппарата: строение и адаптация к нагрузкам (фасции, связки, сухожилия).
10. Анатомические особенности строения плечевого пояса и плечевого сустава как фактор его подвижности и уязвимости у спортсменов.
11. Морфофункциональная характеристика медленных (I тип) и быстрых (II тип) мышечных волокон. Их роль в различных видах спортивной деятельности.
12. Костная ткань: строение, функции и адаптация к физическим нагрузкам. Профилактика остеопороза средствами физической культуры.
13. Анатомия и биомеханика таза и тазобедренного сустава. Их значение в генерации усилия в циклических и силовых видах спорта.
14. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата и их учёт в спортивном отборе и построении тренировочного процесса.

15. Сравнительная анатомия опорно-двигательного аппарата у спортсменов разных специализаций (на примере тяжелоатлета, гимнаста, марафонца).

Тема «Физиологическая и биохимическая характеристика утомления и восстановления в спорте»

1. Утомление как интегральный физиологический феномен: современные представления о классификациях и механизмах.
2. Биоэнергетические основы утомления: истощение ресурсов и накопление метаболитов.
3. Роль центральной нервной системы (ЦНС) в развитии утомления: теория «центрального регулятора».
4. Нейрофизиологические механизмы утомления: от мотонейрона до нервно-мышечного синапса.
5. Специфика биохимических и физиологических сдвигов при утомлении в скоростно-силовых видах спорта (тяжелая атлетика, спринт).
6. Физиология и биохимия утомления в циклических видах спорта на выносливость (марафон, лыжные гонки, плавание).
7. Особенности развития утомления в спортивных играх (футбол, баскетбол, хоккей) и единоборствах.
8. Сравнительный анализ механизмов утомления при аэробной и анаэробной физической работе.
9. Фазы восстановления после физической нагрузки: срочное, отставленное и суперкомпенсация.
10. Биохимические механизмы восполнения энергетических ресурсов (ресинтез гликогена, АТФ, креатинфосфата) после тренировки.
11. Физиологические основы ликвидации метаболических последствий работы: выведение лактата, нормализация кислотно-щелочного равновесия.
12. Восстановление структурно-функциональной целостности мышечных волокон: роль белкового синтеза и элиминации поврежденных белков.
13. Современные средства и методы ускорения процессов восстановления в спорте высших достижений.
14. Роль нутритивной поддержки (спортивного питания) в оптимизации процессов восстановления.
15. Проблема синдрома хронического утомления (перетренированности) в спорте: диагностика, профилактика и пути коррекции.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью, однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; в работе использовалось менее 3-х литературных источников; недостаточно развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; не сформировано умение излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, если взятое для описания положение спортсмена уже описано в учебнике.

Тестовые задания

Тема «Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма; биохимические основы адаптации организма и закономерности спортивной тренировки»

1. Что такое физическая работоспособность в наиболее общем смысле?
 - а) способность человека выполнять сложнокоординационные двигательные действия;
 - б) потенциальная возможность человека выполнять максимально возможное количество механической работы в течение заданного времени и с заданной интенсивностью;
 - в) умение быстро восстанавливаться после физической нагрузки;
 - г) уровень развития силы, скорости и выносливости.

2. Какое из перечисленных изменений является ключевой адаптацией к аэробным нагрузкам?

- а) увеличение поперечника быстрых мышечных волокон;
- б) увеличение количества и размеров митохондрий в мышечных клетках;
- в) повышение максимальной концентрации лактата в крови;
- г) рост запасов креатинфосфата.

3. Что понимают под «резервными возможностями организма» в спортивной физиологии?

- а) скрытые возможности организма, мобилизуемые в экстремальных условиях для поддержания гомеостаза и выполнения работы;
- б) максимальная частота сердечных сокращений, которую может достичь человек;
- в) количество подходов и повторений, которое может выполнить спортсмен за одну тренировку;
- г) запасы гликогена в печени и мышцах.

4. Каков основной биохимический смысл феномена суперкомпенсации (сверхвосстановления)?

- а) восстановление уровня энергетических субстратов и структурных белков до исходного уровня;
- б) превышение исходного уровня энергетических субстратов и структурных белков в восстановительном периоде после нагрузки;
- в) полное исчерпание энергетических ресурсов в ходе тренировки;
- г) накопление молочной кислоты в мышечной ткани.

5. Какой принцип спортивной тренировки гласит, что нагрузка должна превышать привычный уровень, чтобы вызвать адаптацию?

- а) принцип специфичности;
- б) принцип сверхнагрузки (прогрессии);
- в) принцип обратимости;
- г) принцип цикличности.

6. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода) и что оно характеризует?

- а) скорость потребления кислорода в состоянии покоя;
- б) максимальное количество кислорода, которое организм может усвоить и утилизировать в единицу времени; показатель аэробной мощности;
- в) способность организма работать в условиях кислородного долга;
- г) эффективность деятельности сердечно-сосудистой системы.

7. Какой биохимический механизм является основным для адаптации к кратковременной нагрузке максимальной мощности (например, спринтерский бег)?

- а) окислительное фосфорилирование;

- б) креатинфосфатный (алактатный) механизм и гликолиз;
- в) бета-окисление жирных кислот;
- г) глюконеогенез.

8. Что из перечисленного не является прямым следствием долговременной адаптации к силовым тренировкам?

- а) миофибриллярная гипертрофия;
- б) повышение активности ферментов гликолиза;
- в) значительное увеличение плотности капилляров в мышцах;
- г) повышение мощности креатинфосфатной системы.

9. Какой из перечисленных факторов в наибольшей степени лимитирует аэробную работоспособность?

- а) сила мышц предплечья;
- б) способность сердечно-сосудистой системы доставлять кислород к мышцам (сердечный выброс);
- в) подвижность в тазобедренном суставе;
- г) скорость нервной реакции.

10. Стадия срочной адаптации организма к физической нагрузке характеризуется:

- а) стабильным повышением уровня тренированности;
- б) непосредственной реакцией организма на выполняемую работу (учащение ЧСС, углубление дыхания, усиление распада энергетических веществ);
- в) снижением функциональных возможностей из-за утомления;
- г) полной перестройкой метаболических процессов.

11. Что такое «аэробный порог»?

- а) интенсивность нагрузки, при которой весь энерготок обеспечивается аэробным путем;
- б) уровень нагрузки, при котором начинается заметное увеличение концентрации лактата в крови выше уровня покоя, связанное с дополнительным включением гликолиза;
- в) интенсивность нагрузки, соответствующая МПК;
- г) момент полного исчерпания аэробных возможностей.

12. Каков основной биохимический смысл принципа обратимости тренировочного эффекта?

- а) навыки, полученные в спорте, остаются на всю жизнь;
- б) при прекращении тренировок достигнутые адаптационные изменения постепенно исчезают;
- в) эффект от тренировки проявляется только при повторяющейся нагрузке;
- г) организм всегда возвращается к исходному уровню после нагрузки.

13. Принцип специфичности тренировки предполагает, что:

- а) тренировку нужно начинать с разминки и заканчивать заминкой;
- б) тренировочный эффект наиболее выражен в тех системах и функциях, которые были задействованы в нагрузке;
- в) нагрузка должна периодически волнообразно изменяться;
- г) для прогресса необходимо использовать только один вид упражнений.

14. Основным источником энергии при длительной работе умеренной мощности (например, марафон) являются:

- а) креатинфосфат и АТФ;
- б) глюкоза и гликоген при анаэробном расщеплении;
- в) жирные кислоты и, в меньшей степени, мышечный гликоген при аэробном окислении;
- г) белки мышечной ткани.

15. Что из перечисленного является центральным (системным), а не периферическим (мышечным) фактором, лимитирующим физическую работоспособность?

- а) закисление мышечной ткани;
- б) истощение запасов гликогена в мышцах;
- в) максимальный сердечный выброс;
- г) накопление неорганического фосфата в миоцитах.

Тема «Физическая работоспособность. Факторы, определяющие и лимитирующие физическую работоспособность»

1. Что такое физическая работоспособность в наиболее общем смысле?

- а) способность человека выполнять сложнокоординационные двигательные действия;
- б) потенциальная возможность человека выполнять максимально возможное количество механической работы в течение заданного времени и с заданной интенсивностью;
- в) умение быстро восстанавливаться после физической нагрузки;
- г) уровень развития силы, скорости и выносливости.

2. Какой из перечисленных факторов не является определяющим для физической работоспособности?

- а) состояние энергетических систем организма (АТФ, гликолитической, аэробной);
- б) техника выполнения двигательных действий;
- в) уровень мотивации и психологический настрой;
- г) группа крови.

3. Прямым показателем мощности аэробной системы энергообеспечения является:

- а) ЧСС в покое;
- б) максимальное потребление кислорода (МПК);
- в) скорость восстановления после нагрузки;
- г) уровень лактата в крови на 5-й минуте восстановления.

4. Что такое «лактатный порог» (анаэробный порог)?

- а) момент, когда ЧСС достигает максимальных значений;
- б) уровень нагрузки, при котором скорость образования лактата превышает скорость его утилизации;
- в) показатель гибкости суставов;
- г) время, за которое организм полностью восстанавливается после работы.

5. Какой фактор является основным лимитирующим звеном физической работоспособности в циклических видах спорта на выносливость (марафон, лыжные гонки)?

- а) сила мышц ног;
- б) скоростно-силовые качества;
- в) производительность кардиореспираторной системы (сердца, легких, крови);
- г) координация движений.

6. Основным лимитирующим фактором при выполнении упражнения максимальной мощности продолжительностью 10-15 секунд (например, спринтерский бег на 100 м) является:

- а) недостаточное снабжение кислородом;
- б) скорость истощения запасов креатинфосфата и накопление ионов водорода;
- в) низкий уровень гликогена в печени;
- г) утомление центральной нервной системы (ЦНС).

7. Выберите два основных фактора, лимитирующих работоспособность при длительной работе умеренной мощности:

- а) истощение запасов гликогена в мышцах и печени;
- б) накопление молочной кислоты (лактата);
- в) обезвоживание и потеря электролитов;
- г) снижение скорости нервной проводимости.

8. Понятие «экономичность» в спортивной физиологии означает:

- а) низкую стоимость спортивной экипировки;
- б) способность выполнять работу с минимальными энерготратами за счет совершенной техники;

- в) умение эффективно распределять силы на дистанции;
- г) высокий КПД мышечного сокращения.

9. Установите соответствие между видом физической нагрузки и преимущественно лимитирующим фактором:

Вид нагрузки	Лимитирующий фактор
1. Подъем штанги максимального веса (1 повторение)	а. Депо гликогена в мышцах и печени
2. Бег на 800 м	б. Мощность и емкость креатинфосфатной системы
3. Марафонский бег (42,2 км)	в. Сила и координация мышечных усилий
4. Лыжная гонка на 50 км	г. Мощность гликолиза и толерантность к лактату

10. Какой орган или система чаще всего является «слабым звеном», лимитирующим МПК у нетренированного человека?

- а) скелетные мышцы;
- б) сердце (насосная функция);
- в) легкие (вентиляция);
- г) нервная система.

11. Что из перечисленного относится к психологическим факторам, лимитирующим физическую работоспособность?

- а) болевой порог;
- б) мотивация;
- в) уверенность в себе и способность терпеть утомление;
- г) все перечисленные варианты.

12. Метод PWC_{170} предназначен для оценки:

- а) анаэробной мощности;
- б) аэробной производительности (работоспособности) при пульсе 170 уд./мин;
- в) силовой выносливости;
- г) максимальной силы.

13. При работе в условиях высокогорья основным внешним фактором, лимитирующим работоспособность, является:

- а) низкая температура;
- б) пониженное парциальное давление кислорода;
- в) высокая влажность;
- г) сильный ветер.

14. Укажите верное утверждение:

- а) физическая работоспособность зависит только от генетики и не поддается тренировке;
- б) тренировка может «сдвинуть» лактатный порог на более высокие значения мощности;
- в) главный лимитирующий фактор для всех видов спорта один и тот же;
- г) энергетические системы работают изолированно, не перекрывая друг друга.

15. Какое из утверждений о роли ЦНС в лимитировании работоспособности неверно?

- а) ЦНС может инициировать прекращение работы до наступления реального физиологического предела, защищая организм («центральный регулятор»);
- б) утомление ЦНС приводит к ухудшению координации движений;
- в) мотивация может преодолевать сигналы утомления от ЦНС;
- г) ЦНС не играет значительной роли в развитии утомления, так как устают только мышцы.

Тема «Физиологические основы обучения и совершенствования спортивной техники. Физиологическая характеристика и физиологические механизмы развития физических качеств»

1. Что является ключевым физиологическим результатом стабилизации двигательного навыка?

- а) повышение энерготрат на выполнение действия;
- б) увеличение мышечной массы;
- в) автоматизированное выполнение движения при минимальном контроле сознания;
- г) исчезновение потоотделения при нагрузке.

2. Какое физическое качество в наибольшей степени определяется состоянием и функцией центральной нервной системы (ЦНС)?

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

3. Основным механизмом увеличения мышечной силы на начальных этапах тренировки является:

- а) рабочая гипертрофия мышечных волокон;
- б) улучшение нервной регуляции (повышение частоты и синхронности импульсации мотонейронов);
- в) увеличение количества митохондрий;

г) повышение аэробной мощности.

4. Что такое «двигательный навык» с физиологической точки зрения?

- а) врожденная способность к выполнению сложных движений;
- б) приобретенная форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса;
- в) максимальное проявление физического качества;
- г) умение правильно дышать при выполнении упражнения.

5. Какая стадия формирования двигательного навыка характеризуется наличием лишних, «закрепощенных» движений и низкой эффективностью?

- а) стадия автоматизации;
- б) стадия стабилизации;
- в) стадия иррадиации возбуждения;
- г) стадия суперкомпенсации.

6. Физиологической основой развития выносливости является:

- а) снижение частоты сердечных сокращений в покое;
- б) комплекс адаптаций, повышающих мощность и эффективность аэробного энергообеспечения;
- в) увеличение поперечника быстрых мышечных волокон;
- г) повышение максимального артериального давления.

7. Какой отдел ЦНС играет ключевую роль в координации сложных движений, согласовании работы мышц-агонистов и антагонистов и обеспечении равновесия?

- а) кора больших полушарий;
- б) промежуточный мозг;
- в) мозжечок;
- г) продолговатый мозг.

8. Что из перечисленного является главным физиологическим механизмом развития быстроты (скоростных качеств)?

- а) увеличение запасов гликогена в печени;
- б) повышение подвижности нервных процессов и скорости проведения возбуждения по нервно-мышечным путям;
- в) рост сердечного выброса;
- г) снижение порога болевой чувствительности.

9. Принцип «сверхзадачи» или «опережающего отражения» в формировании навыка реализуется на уровне:

- а) спинного мозга;
- б) коры больших полушарий (программирование действия);
- в) нервно-мышечного синапса;
- г) мышечных веретен.

10. Физиологической основой гибкости является:

- а) сила мышц-антагонистов;
- б) эластичность мышц, связок и подвижность в суставах;
- в) скорость нервной проводимости;
- г) мощность анаэробных систем.

11. Какое из перечисленных понятий описывает функциональное объединение различных отделов ЦНС и групп мышц для обеспечения целенаправленного движения?

- а) доминанта;
- б) функциональная система;
- в) условный рефлекс;
- г) динамический стереотип.

12. Развитие какого физического качества в наибольшей степени связано с увеличением буферной емкости крови и толерантности к лактату?

- а) максимальная сила;
- б) специальная выносливость (анаэробная гликолитическая производительность);
- в) гибкость;
- г) координация.

13. Что такое «перенос» двигательного навыка?

- а) выполнение навыка в новых условиях;
- б) положительное или отрицательное влияние сформированного навыка на освоение нового;
- в) автоматизация двигательного действия;
- г) переход навыка из одной стадии формирования в другую.

14. Физиологической основой ловкости является:

- а) максимальная частота сердечных сокращений;
- б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- в) уровень развития абсолютной силы;
- г) объем легких.

15. Главным фактором, лимитирующим проявление максимальной произвольной силы, является:

- а) мощность аэробной системы;
- б) способность ЦНС генерировать высокочастотный поток импульсов к мышцам;
- в) эластичность сухожилий;
- г) скорость кровотока.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче экзамена

Допуском к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

- 1) тестирование по темам:
 - «Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма; биохимические основы адаптации организма и закономерности спортивной тренировки».
 - «Физическая работоспособность. Факторы, определяющие и лимитирующие физическую работоспособность».
 - «Физиологические основы обучения и совершенствования спортивной техники. Физиологическая характеристика и физиологические механизмы развития физических качеств».
- 2) написание реферата по темам:
 - «Анатомия опорно-двигательного аппарата, основы спортивной морфологии».
 - «Физиологическая и биохимическая характеристика утомления и восстановления в спорте».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Самусев, Р. П. Атлас функциональной анатомии человека : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева – Москва : ООО «Издательство Оникс», 2010. – 768 с. – Текст : непосредственный.
2. Солопов, И. Н. Физиология человека с мультимедийным сопровождением : учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / И. Н. Солопов, Н. Н.

Сентябрёв, Е. П. Горбанёва. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 285 с. – Текст : непосредственный.

3. Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. С. Базулько, А. В. Ильютик, И. Н. Рубченя. – Минск : БГУФК, 2019. – 168 с. – ISBN 978-985-569-321-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/180950>.

6.2. Дополнительная литература

1. Сентябрёв, Н. Н. Физиология центральной нервной системы: учебное пособие / Н. Н. Сентябрёв. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 32 с. – Текст : непосредственный.

2. Камчатников, А. Г. Физиология сенсорных систем : учебно-методическое пособие / А. Г. Камчатников. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 33 с. – Текст : непосредственный.

3. Камчатников, А. Г. Физиология желез внутренней секреции : учебное пособие / А. Г. Камчатников. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 35 с. – Текст : непосредственный.

4. Горбанёва, Е. П. Основы общей и спортивной физиологии. Компенсация нарушенных функций : учебное пособие / Е. П. Горбанёва; И. В. Суслина. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 159 с. – Текст : непосредственный.

5. Самусев, Р. П. Атлас анатомии человека : учебное пособие / Р. П. Самусев; В. Я. Липченко. – 6-е изд., переработанное и дополненное – Москва : ООО «Изд-во Оникс»; ООО «Изд-во Мир и образование», 2006. – 768 с. – Текст : непосредственный.

6. Самусев, Р. П. Анатомия человека : лекционный курс : учебное пособие. Ч. 2 / Р. П. Самусев, И. И. Полеткина – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 79 с. – Текст : непосредственный.

7. Адельшина, Г. А. Спортивная морфология : лекционный курс : учебное пособие / Г. А. Адельшина, Е. В. Зубарева. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – 77 с. – Текст : непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/

«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент «ВГАФК»	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения «ВГАФК»	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АБИС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 104, 208 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры МБД);
- аудитории для самостоятельной работы № 14, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол) Федотова И.В., канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Сентябрев Н.Н., д-р биол. наук, профессор, профессор кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол) рассмотрена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» «_____» _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой МБД

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Медико-биологические основы физической культуры и спорта»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		<p>Решение принято на заседании кафедры МБД</p> <p>Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.</p>

Зав. кафедрой МБД

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

2.3.5. Содержание рабочей программы дисциплины
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-7	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; – методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий; – основы здорового образа жизни; – основы организации здорового образа жизни; – содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий; – использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий; – формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимости применения допинга. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке; – обучение спортсменов основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта; – обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены.
	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/06.6 Формирование</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной

	<p>осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.</p> <p>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>нутрициологии, анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность; – основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий; – обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	6	6	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	2	2	

Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	6	6	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	2	2	
Промежуточная аттестация		зачет	
Самостоятельная работа слушателя	6	6	

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Гигиена как основа здорового образа жизни. Гигиена как основа профилактики заболеваний и травматизма. ПК-7	4	2				2
2.	Гигиеническая характеристика воздушной и водной среды. ПК-7	4	2				2
3.	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное питание спортсмена. ПК-7	10		2	4	2	2
Всего:		18	4	2	4	2	6

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Гигиена как основа здорового образа жизни. Гигиена как основа	Определение понятия «гигиена». Основная цель гигиены: сохранение и укрепление здоровья человека. Краткий исторический экскурс. Разделы общей гигиены. Методы гигиенических исследований (наблюдение, лабораторные исследования,	4

	профилактики заболеваний и травматизма.	санитарное описание). Спортивная гигиена как специфический раздел гигиены. Цель спортивной гигиены: оптимизация тренировочного процесса и создание условий для максимальной работоспособности и восстановления. Гигиена как основа профилактики заболеваний. Гигиена как основа профилактики травматизма. Меры гигиенической профилактики травм: контроль за состоянием инвентаря, соблюдение техники безопасности, разминка. Гигиена как основа здорового образа жизни (ЗОЖ). Взаимосвязь гигиены, профилактики и ЗОЖ. Важность гигиенической грамотности для каждого человека и спортсмена в частности.	
2.	Гигиеническая характеристика воздушной и водной среды.	Внешняя среда как фактор, влияющий на здоровье и работоспособность. Гигиеническая характеристика воздушной среды. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Химический состав воздуха и его гигиеническая оценка. Загрязнители воздуха (пыль, микроорганизмы, химические примеси). Микробный состав воздуха: микроорганизмы, чистота воздуха спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика водной среды. Физиологическое значение воды. Физические свойства воды. Химический состав и загрязнение воды. Биологические загрязнители (бактерии, вирусы, паразиты) при занятиях в открытых водоемах и бассейнах. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов (методы очистки и обеззараживания: хлорирование, озонирование, ультрафиолет). Плавание в холодной воде (зимнее плавание). Стратегия безопасности. Нормативно-правовая основа гигиенической безопасности – СанПиН. Понятие и значение СанПиН. Роль СанПиН в профилактике заболеваний и обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения. СанПиН, регламентирующие качество воздушной и водной среды. СанПиН для объектов спорта и соревнований.	4
3.	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности и. Рациональное питание спортсмена.	Роль восстановления в системе спортивной подготовки. Взаимосвязь утомления и восстановления как основа развития тренированности. Классификация средств восстановления. Понятие и место гигиенических средств в системе восстановления. Две группы гигиенических средств: базовые (постоянные) и специальные (дополнительные). Роль питания в системе подготовки спортсменов. Основные функции питания спортсмена. Отличие рациона спортсмена от питания обычного человека.	10

	<p>Понятие о рациональном питании спортсмена. Основные принципы (триединство) рационального питания спортсмена.</p> <p>Качественный состав рациона: макро- и микронутриенты. Повышенная потребность спортсменов и риски дефицита.</p> <p>Режим питания в зависимости от тренировочного цикла. Адекватная регидратация как ключевой компонент питания. Восстановление водно-солевого баланса организма. Последствия дегидратации (обезвоживания). Питьевой режим до, во время и после нагрузки. Средства для регидратации. Контроль гидратации.</p> <p>Взаимосвязь рационального питания, регидратации и спортивной работоспособности. Необходимость индивидуализации питания (вес, пол, этап подготовки, биохимические показатели).</p> <p>Комплексность: совокупное использование различных средств для одновременного воздействия на все функциональные звенья организма.</p> <p>Взаимосвязь гигиенических и медико-биологических средств восстановления.</p>	
--	---	--

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Гигиена как основа здорового образа жизни. Гигиена как основа профилактики заболеваний и травматизма.	Спортивная гигиена как специфический раздел гигиены. Цель спортивной гигиены: оптимизация тренировочного процесса и создание условий для максимальной работоспособности и восстановления. Гигиена как основа профилактики заболеваний. Гигиена как основа профилактики травматизма. Меры гигиенической профилактики травм. Гигиена как основа здорового образа жизни (ЗОЖ). Взаимосвязь гигиены, профилактики и ЗОЖ. Важность гигиенической грамотности для каждого человека и спортсмена в частности.	Т
2.	Гигиеническая характеристика воздушной и водной среды.	Гигиеническая характеристика воздушной среды. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Химический состав воздуха и его гигиеническая оценка. Загрязнители воздуха (пыль, микроорганизмы, химические примеси). Микробный состав воздуха: микроорганизмы, чистота воздуха спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика водной среды. Физиологическое значение воды. Физические свойства воды. Химический состав и загрязнение	Т

		воды. Биологические загрязнители (бактерии, вирусы, паразиты) при занятиях в открытых водоемах и бассейнах.	
3.	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное питание спортсмена.	Понятие и место гигиенических средств в системе восстановления. Две группы гигиенических средств: базовые (постоянные) и специальные (дополнительные). Роль питания в системе подготовки спортсменов. Основные функции питания спортсмена. Отличие рациона спортсмена от питания обычного человека.	Т

Условные обозначения:

Т – тестирование.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-7	ПС 05.003 Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5	<i>Знает:</i> – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; – методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий; – основы здорового образа жизни; – основы организации здорового образа жизни; – содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта. <i>Умеет:</i> – использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий; – использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий; – формировать и развивать навыки здорового образа жизни, препятствие нарушений спортивного режима, вредных	<i>Текущий контроль:</i> тестовые задания <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>привычек, недопустимости применения допинга.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение спортсменов основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта; – обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены. 	
	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/06.6 А/07.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – положения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей; – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность; – основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: ... несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; – использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий; – обеспечение условий для профилактики 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовые задания</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.	
--	--	--	--

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачет)

1. Дайте определение спортивной гигиены как науки. Сформулируйте ее основную цель и задачи.
2. Охарактеризуйте роль гигиены в системе профилактики заболеваний (первичная и вторичная профилактика).
3. Раскройте значение гигиенических мероприятий в профилактике спортивного травматизма. Приведите примеры.
4. Перечислите основные гигиенические факторы внешней среды, влияющие на риск получения травмы спортсменом.
5. Объясните взаимосвязь гигиены, здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики заболеваний.
6. Докажите важность гигиенической грамотности для спортсмена и тренера.
7. Дайте гигиеническую характеристику физическим свойствам воздуха (температура, влажность, подвижность, давление). Как они влияют на терморегуляцию спортсмена?
8. Охарактеризуйте химический состав воздуха и его изменения в закрытых спортивных сооружениях при недостаточной вентиляции.
9. Назовите основные загрязнители воздуха (пыль, микроорганизмы, химические примеси) и их значение для здоровья спортсмена.
10. Как оценивается микробная чистота воздуха в спортивных залах? Какие микроорганизмы являются санитарно-показательными?
11. Раскройте физиологическое значение воды для организма спортсмена. Что такое дегидратация и чем она опасна?

12. Охарактеризуйте физические свойства воды (теплоемкость, теплопроводность) и их влияние на организм пловца.
13. Перечислите возможные химические и биологические загрязнители воды в открытых водоемах и бассейнах.
14. Какие инфекционные заболевания и поражения кожи могут возникнуть при несоблюдении гигиенических требований к воде в бассейне?
15. Дайте определение гигиеническим средствам восстановления. На какие две основные группы они делятся? Приведите примеры.
16. Охарактеризуйте роль полноценного сна и рационального режима дня как базовых гигиенических средств восстановления.
17. Перечислите специальные (дополнительные) гигиенические средства восстановления (гидропроцедуры, баня, массаж). Кратко опишите механизм их действия.
18. Сформулируйте понятие «рациональное питание спортсмена». Назовите его основные принципы.
19. В чем заключаются основные отличия рациона спортсмена от питания обычного человека (энерготраты, соотношение нутриентов)?
20. Перечислите основные функции питания в системе подготовки спортсменов (энергетическая, пластическая, регуляторная, защитная). Раскройте суть каждой.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Что означает термин «гигиена»?
 - а) здоровый;
 - б) рациональный;
 - в) благоприятный;
 - г) благополучный.

2. Назовите предмет исследования гигиены как науки:
 - а) определение и оценка адаптационных возможностей человека;
 - б) изучение природных ресурсов;
 - в) устранение причин возникновения болезней;
 - г) определение и оценка состояния здоровья населения при взаимодействии с факторами среды обитания.

3. Одной из важных задач гигиены физической культуры и спорта является...
 - а) разработка гигиенических требований, нормативов и мероприятий по обеспечению оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
 - б) улучшение психофизического и физического здоровья человека;
 - в) использование факторов природной среды для укрепления здоровья;
 - г) предупреждение заболеваемости и травматизма.

4. Нормативные величины температуры воздуха в спортивных залах...

- а) 21÷23°C;
- б) 18÷ 20°C;
- в) 14÷ 16°C;
- г) 11÷ 13°C.

5. Какой путь микробного загрязнения воздуха спортивных помещений является главным?

- а) трансмиссивный;
- б) фекально-оральный;
- в) воздушно-капельный;
- г) контактный.

6. Сбалансированное питание достигается ...:

- а) количеством пищевых веществ в рационе;
- б) соотношением пищевых веществ в рациона;
- в) достаточным количеством и оптимальным соотношением пищевых веществ в рационе;
- г) достаточным количеством витаминов в рационе.

7. Наиболее благоприятным временем для тренировок в 1-й половине дня являются периоды...

- а) с 6 до 8 ч;
- б) с 10 до 12 ч;
- в) с 8 до 10 ч;
- г) с 7 до 9 ч.

8. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности включают ... группу(ы):

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

9. К базовым гигиеническим средствам восстановления работоспособности относится ...

- а) восстановительное плавание;
- б) рациональный распорядок дня;
- в) спортивный массаж;
- г) баня и душ.

10. Что в спортивной нутрициологии подразумевается под термином «метаболическое окно»?

- а) период за 2-3 часа до тренировки, когда необходимо воздержаться от приема пищи для мобилизации ресурсов организма;
- б) временной промежуток (30-60 минут после нагрузки), когда организм наиболее эффективно усваивает углеводы и белки для восполнения гликогена и запуска синтеза белка;
- в) состояние организма во время длительной тренировки, требующее обязательного приема изотонических напитков для предотвращения обезвоживания;
- г) этап углеводной загрузки (карбогидратной нагрузки) за несколько дней до соревнований на выносливость.

11. Какой принцип применения гигиенических средств восстановления подразумевает необходимость учета генетически заложенных способностей спортсмена к восстановлению?

- а) принцип комплексности;
- б) принцип индивидуализации;
- в) принцип совместимости и рационального сочетания нагрузки;
- г) принцип соответствия задачам и этапам тренировки.

12. Что согласно гигиеническим принципам восстановления означает требование «комплексности» при применении восстановительных средств?

- а) использование только самых современных и дорогостоящих методов восстановления;
- б) обязательное применение всех известных средств восстановления одновременно;
- в) совокупное использование различных средств для одновременного воздействия на все функциональные звенья организма;
- г) применение средств восстановления исключительно на соревновательном этапе подготовки.

13. Какова основная роль белков (протеинов) в организме спортсмена согласно гигиеническим требованиям к питанию?

- а) обеспечение энергией во время длительной работы и усвоение жирорастворимых витаминов;
- б) основной источник энергии, депонируемый в виде гликогена в мышцах и печени;
- в) строительный материал для мышц, а также участие в синтезе ферментов и гормонов;
- г) регуляция водно-солевого баланса и профилактика судорог.

14. Почему жиры (липиды) являются критически важным компонентом питания спортсменов, специализирующихся на длительных циклических нагрузках (например, марафонцев)?

- а) они являются основным источником энергии для кратковременной взрывной работы;

- б) они служат источником энергии при длительной работе и необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов;
- в) они имеют высокий гликемический индекс и быстро восполняют запасы гликогена;
- г) они являются исключительно строительным материалом для суставов и связок.

15. Что такое «гликоген» с точки зрения гигиены питания спортсмена и какова его роль?

- а) это незаменимая жирная кислота (омега-3), необходимая для синтеза гормонов;
- б) это форма хранения углеводов (основного источника энергии) в мышцах и печени;
- в) это показатель соотношения животного и растительного белка в рационе;
- г) это тип неполноценного белка, который не может использоваться для роста мышц.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовые задания

Тема « Гигиена как основа здорового образа жизни.

Гигиена как основа профилактики заболеваний и травматизма»

1. Что является основной ЦЕЛЬЮ спортивной гигиены как научной дисциплины?
 - а) лечение заболеваний и травм, возникающих в процессе тренировок;
 - б) оптимизация тренировочного процесса и создание условий для максимальной работоспособности и восстановления;
 - в) разработка новых видов спортивного инвентаря и экипировки;
 - г) изучение техники выполнения физических упражнений.

2. Как, согласно гигиеническим принципам, классифицируются причины спортивного травматизма, связанные с несоответствием обуви и плохим освещением в зале?
 - а) педагогические ошибки тренера;
 - б) организационные недостатки проведения занятий;
 - в) гигиенические факторы внешней среды;
 - г) врожденные патологии опорно-двигательного аппарата.

3. Какое мероприятие относится к мерам гигиенической профилактики травм?
 - а) назначение обезболивающих препаратов перед стартом;
 - б) проверка состояния беговой дорожки и исправности инвентаря;

- в) изучение видеозаписей игр соперника;
- г) проведение построения и переклички группы.

4. Какой компонент является основой гигиенической профилактики инфекционных заболеваний в быту и спорте?

- а) ежедневный прием витаминных комплексов;
- б) регулярное мытье рук с мылом;
- в) увеличение времени сна до 10 часов;
- г) прием иммуномодуляторов без назначения врача.

5. Какое из перечисленных положений **НАИБОЛЕЕ** полно отражает взаимосвязь гигиены и здорового образа жизни (ЗОЖ)?

- а) гигиена требует только чистоты тела, а ЗОЖ включает отказ от курения;
- б) гигиена – это наука, а ЗОЖ – практическая модель поведения, основанная на гигиенических знаниях;
- в) ЗОЖ полностью заменяет необходимость соблюдать гигиенические нормы;
- г) гигиена изучает только внешнюю среду, а ЗОЖ – только внутренний мир человека.

6. Что подразумевается под гигиеническим принципом «рационального режима дня» в контексте ЗОЖ?

- а) жесткий распорядок, исключая любые отклонения даже в выходные;
- б) правильное чередование труда (тренировок), отдыха, сна и приемов пищи;
- в) максимальное увеличение времени тренировок за счет сна;
- г) отказ от дневного сна для спортсменов любого возраста.

7. Почему для спортсмена гигиеническая грамотность важнее, чем для человека, не занимающегося спортом?

- а) спортсменам не нужна гигиена, так как они и так здоровы;
- б) спортсмены чаще контактируют с возбудителями болезней;
- в) организм спортсмена испытывает экстремальные нагрузки и нуждается в оптимальных условиях для восстановления;
- г) только спортсмены обязаны мыть руки перед едой.

8. Как гигиена помогает в профилактике перетренированности (состояния хронического утомления)?

- а) требует соблюдения режима труда и отдыха, полноценного сна и питания;
- б) рекомендует ежедневно менять вид спорта;
- в) предписывает увеличивать нагрузки до отказа каждый день;
- г) заменяет отдых приемом стимуляторов.

9. Что из перечисленного относится к первичной гигиенической профилактике заболеваний?

- а) диспансерный учет больных с хроническими заболеваниями;
- б) проведение вакцинации населения;
- в) проведение сложных хирургических операций;
- г) назначение лекарств для лечения обострения.

10. Какое требование спортивной гигиены напрямую направлено на профилактику травм опорно-двигательного аппарата?

- а) использование специальной обуви, фиксирующей голеностоп;
- б) проветривание спортивного зала перед занятием;
- в) наличие аптечки первой помощи;
- г) проведение инструктажа по технике безопасности.

11. Какое определение соответствует понятию «здоровый образ жизни» с точки зрения гигиены?

- а) отсутствие вредных привычек;
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) периодическое посещение врача;
- г) наличие большого количества свободного времени.

12. Какое из перечисленных действий является примером применения гигиенических знаний в повседневной жизни спортсмена?

- а) самостоятельное назначение себе фармакологических препаратов для роста результатов;
- б) корректировка техники бега после просмотра видео;
- в) использование берушей и маски для сна для обеспечения его полноценности в нерабочее время;
- г) покупка самой дорогой экипировки известного бренда.

13. Как гигиенические мероприятия способствуют вторичной профилактике заболеваний?

- а) предотвращают контакт с инфекционными больными;
- б) способствуют раннему выявлению заболеваний через профилактические осмотры и диспансеризацию;
- в) уничтожают микробов в помещении с помощью кварцевания;
- г) обеспечивают изоляцию больного от коллектива.

14. Что из перечисленного НЕ является задачей гигиены как основы профилактики травматизма?

- а) контроль за состоянием спортивных снарядов и инвентаря;
- б) лечение уже полученной травмы в стационаре;
- в) обеспечение достаточного освещения мест занятий;

г) контроль за температурой воздуха в зале (профилактика переохлаждения мышц).

15. Почему знания о гигиене важны для каждого человека (не только спортсмена)?

- а) они позволяют ставить медицинские диагнозы;
- б) они помогают минимизировать риски заболеваний и создать условия для активного долголетия;
- в) они заменяют необходимость обращения к врачам;
- г) они гарантируют полное отсутствие болезней на всю жизнь.

Тема «Гигиеническая характеристика воздушной и водной среды»

1. Какое физическое свойство воздуха оказывает наиболее существенное влияние на терморегуляцию организма спортсмена во время бега в жаркую погоду?

- а) атмосферное давление;
- б) электрическое состояние (ионизация);
- в) температура и влажность воздуха;
- г) химический состав (содержание азота).

2. Что понимают под «эффективной температурой» в гигиенической оценке воздушной среды?

- а) реальную температуру воздуха, измеренную термометром;
- б) комплексное воздействие на организм температуры и влажности воздуха;
- в) температуру, при которой вода замерзает;
- г) максимальную температуру, зафиксированную за сутки.

3. Как называется состояние организма, развивающееся при тренировках в условиях пониженного содержания кислорода (например, в горах)?

- а) гипертермия;
- б) кессонная болезнь;
- в) гипоксия;
- г) гиперкапния.

4. Какие загрязнители воздуха относятся к категории биологических и нормируются при оценке чистоты воздуха в спортивных залах?

- а) оксиды азота и серы;
- б) пыль и сажа;
- в) микроорганизмы (бактерии, в т.ч. стафилококки);
- г) угарный газ (СО).

5. О чем свидетельствует накопление углекислого газа (CO_2) в воздухе закрытого спортивного зала выше допустимого уровня?

- а) об эффективной работе вентиляции;
- б) о недостаточной вентиляции и загрязнении воздуха продуктами жизнедеятельности людей;
- в) о низкой температуре воздуха;
- г) о высокой ионизации воздуха.

6. Какое физиологическое значение воды является ПЕРВОСТЕПЕННЫМ для спортсмена во время длительной интенсивной тренировки?

- а) растворение минеральных солей в кишечнике;
- б) участие в терморегуляции (охлаждение тела через потоотделение);
- в) придание упругости клеткам кожи;
- г) формирование вкусовых качеств пищи.

7. Почему потеря воды организмом спортсмена всего на 1-2% от массы тела (дегидратация) ведет к резкому падению работоспособности?

- а) из-за увеличения объема крови;
- б) из-за сгущения крови и нарушения транспорта кислорода;
- в) из-за улучшения эластичности мышц;
- г) из-за ускорения обмена веществ.

8. Какое физическое свойство воды объясняет быструю потерю тепла организмом пловца даже при температуре воды выше 20°C ?

- а) низкая прозрачность;
- б) высокая теплопроводность (теплоемкость);
- в) способность растворять газы;
- г) нулевая калорийность.

9. Какой метод обеззараживания воды в плавательных бассейнах наиболее распространен, но может вызывать сухость кожи и раздражение глаз при нарушении дозировки?

- а) озонирование;
- б) хлорирование;
- в) ультрафиолетовое облучение;
- г) кипячение.

10. Какие биологические загрязнители представляют наибольшую опасность для здоровья при купании в загрязненных открытых водоемах?

- а) водоросли и планктон;
- б) патогенные бактерии и вирусы (кишечная палочка, возбудители дизентерии);
- в) речной песок и взвешенные частицы ила;
- г) личинки водных насекомых.

11. Как гигиенисты оценивают микробную чистоту воздуха в спортивных сооружениях?

- а) по запаху в помещении;
- б) по содержанию пыли на подоконниках;
- в) по общему количеству микроорганизмов и наличию санитарно-показательных бактерий (например, гемолитического стрептококка) в 1 м³ воздуха;
- г) по температуре воздуха.

12. Какое заболевание НЕ является инфекционным, но может передаваться через воду плавательных бассейнов при нарушении гигиенических норм?

- а) ОРВИ;
- б) грипп;
- в) грибковые заболевания кожи (микозы);
- г) корь.

13. Какие изменения в химическом составе воздуха закрытого спортивного зала происходят при большом скоплении людей и недостаточной вентиляции?

- а) увеличивается содержание кислорода и уменьшается содержание углекислого газа;
- б) уменьшается содержание кислорода и накапливаются углекислый газ, аммиак, продукты распада пота;
- в) воздух полностью очищается от микроорганизмов;
- г) повышается содержание озона.

14. Что такое «органолептические свойства воды»?

- а) свойства, определяемые химическим анализом в лаборатории;
- б) свойства, воспринимаемые органами чувств человека (запах, вкус, цвет, мутность);
- в) способность воды проводить электрический ток;
- г) содержание в воде радиоактивных веществ.

15. Почему для спортивных бассейнов предпочтительнее проточная или обратная система водоснабжения с постоянной очисткой, а не просто периодическая смена воды?

- а) это дешевле и проще технически;
- б) это позволяет постоянно поддерживать качество воды на уровне гигиенических нормативов, удаляя загрязнения по мере их поступления;
- в) это полностью исключает необходимость применения любых дезинфицирующих средств;
- г) это нагревает воду до более высокой температуры.

Тема «Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное питание спортсмена»

1. На какие две основные группы подразделяются гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности?
 - а) медикаментозные и хирургические;
 - б) базовые (постоянные) и специальные (дополнительные);
 - в) тренировочные и соревновательные;
 - г) индивидуальные и командные.

2. Что относится к БАЗОВЫМ (постоянным) гигиеническим средствам восстановления?
 - а) контрастный душ и сауна;
 - б) спортивный массаж и физиотерапия;
 - в) рациональный режим дня и полноценный сон;
 - г) ультрафиолетовое облучение и аэроионизация.

3. Какое гигиеническое средство восстановления относится к группе СПЕЦИАЛЬНЫХ (дополнительных)?
 - а) сбалансированное питание;
 - б) личная гигиена;
 - в) гидропроцедуры (контрастный душ, ванны);
 - г) соблюдение режима труда и отдыха.

4. Какова ПЕРВОСТЕПЕННАЯ роль питания в системе подготовки спортсменов?
 - а) удовлетворение вкусовых предпочтений;
 - б) энергообеспечение мышечной деятельности и пластическое обеспечение (рост и восстановление тканей);
 - в) формирование привычек здорового питания на всю жизнь;
 - г) снижение затрат на медицинское обслуживание.

5. Чем рацион спортсмена ОТЛИЧАЕТСЯ от питания обычного человека?
 - а) меньшей калорийностью и объемом пищи;
 - б) повышенной энергетической ценностью и особым соотношением нутриентов (белков, жиров, углеводов);
 - в) исключением всех жиров из рациона;
 - г) обязательным вегетарианством.

6. Какая функция питания спортсмена обеспечивает восстановление мышечных волокон после микротравм, полученных во время тренировки?
 - а) энергетическая;
 - б) пластическая (строительная);

- в) регуляторная;
- г) терморегуляционная.

7. Какое определение соответствует понятию «рациональное питание спортсмена»?

- а) питание, состоящее только из дорогих и экзотических продуктов;
- б) физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, вида спорта и периода подготовки;
- в) питание, исключающее прием пищи после 18:00;
- г) диета, основанная на голодании в соревновательный период.

8. Какой принцип НЕ относится к основным принципам рационального питания спортсмена?

- а) энергетическая сбалансированность (соответствие калорийности энергозатратам);
- б) сбалансированность по нутриентам (белки, жиры, углеводы, витамины);
- в) максимальное разнообразие вкусовых добавок и усилителей вкуса;
- г) соблюдение оптимального режима питания.

9. Для спортсмена, тренирующего выносливость (марафонца, лыжника), в питании должны преобладать...

- а) белки животного происхождения;
- б) жиры (липиды);
- в) сложные углеводы;
- г) поваренная соль.

10. Какая функция питания обеспечивает синтез ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы в организме спортсмена?

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) регуляторная;
- г) защитная.

11. Почему рацион спортсмена должен быть скорректирован с учетом ЕГО ВОЗРАСТА?

- а) потому что с возрастом меняются только вкусовые предпочтения;
- б) потому что у юных спортсменов продолжается рост организма, а у ветеранов замедляется обмен веществ;
- в) потому что пожилым спортсменам запрещено есть мясо;
- г) потому что юным спортсменам нельзя есть углеводы.

12. Какой фактор НЕ учитывается при составлении физиологически полноценного рациона для спортсмена?

- а) пол спортсмена;

- б) вид спорта (циклический, силовой, игровой);
- в) политические убеждения спортсмена;
- г) период подготовки (тренировочный, соревновательный, восстановительный).

13. Что из перечисленного относится к базовым гигиеническим средствам восстановления?

- а) массаж с использованием вибромассажеров;
- б) прием витаминно-минеральных комплексов;
- в) гигиена одежды и обуви, соответствующих условиям тренировки;
- г) криотерапия (лечение холодом).

14. Какая из перечисленных функций питания спортсмена направлена на поддержание иммунитета и защиту от инфекций в период интенсивных нагрузок?

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) регуляторная;
- г) защитная (иммунная).

15. Чем характеризуется понятие «энергетическая сбалансированность» рациона спортсмена?

- а) превышением калорийности питания над энерготратами для набора веса;
- б) соответствием калорийности суточного рациона суточным энерготратам спортсмена;
- в) одинаковым количеством белков, жиров и углеводов в каждом приеме пищи;
- г) полным отказом от углеводов в вечернее время.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний (тестирования) по темам:

- «Гигиена как основа здорового образа жизни. Гигиена как основа профилактики заболеваний и травматизма»;
- «Гигиеническая характеристика воздушной и водной среды»;
- «Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное питание спортсмена».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Полиевский, С. А. Общая и специальная гигиена : учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. – Москва : Академия, 2009. – 298 с. – Текст : непосредственный.
2. Гигиенические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Нежкина, О. В. Кулигин, О. Л. Насонова, Г. Н. Митрофанова. – Иваново : Ивановский ГМУ, 2021. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/415193>.
3. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 126 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/173439>.

6.2. Дополнительная литература

1. Макаров, В. И. Физиолого-гигиенические аспекты спортивной деятельности в условиях жаркого климата : учебное пособие / В. И. Макаров, В. С. Бакулин,. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 78 с. – Текст : непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/

Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 408, 410 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры МБД);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Богомолова М.М., канд. биол. наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Бакулин В.С., д-р мед. наук, доцент, профессор кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой МБД

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры МБД. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой МБД _____

2.3.6. Содержание рабочей программы дисциплины
«Спортивная медицина»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической и функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	<p>ПС 05.003 Тренер А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров. В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональных проб для оценки текущего состояния спортсменов; – критерии оценки функционального состояния и адаптации организма к физическим нагрузкам; – методы диагностики перетренированности, перенапряжения и предпатологических состояний; – современные инструментальные методы исследования в спортивной медицине (ЭКГ, эргоспирометрия, биохимический анализ крови); – методики оценки физической работоспособности (PWC₁₇₀, МПК); – основы спортивной кардиологии и пульмонологии применительно к контролю тренировочного процесса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить функциональные пробы и оценивать реакцию организма на нагрузку; – интерпретировать данные врачебно-педагогических наблюдений для коррекции тренировочного процесса; – выявлять ранние признаки переутомления и перенапряжения; – использовать результаты медицинских обследований для планирования нагрузок; – оценивать уровень функциональной подготовленности с использованием инструментальных методов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения врачебно-педагогических наблюдений с регистрацией показателей;

		<ul style="list-style-type: none"> – анализа динамики функционального состояния спортсменов в микро- и макроциклах; – выявления отклонений в состоянии здоровья, требующих коррекции нагрузок или обращения к врачу; – использования данных медицинского контроля для индивидуализации тренировочного процесса.
ПК-7	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – классификацию спортивных травм и заболеваний, их причины и механизмы; – методы профилактики травматизма в избранном виде спорта (страйкбол); – принципы оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях; – современные средства и методы восстановления и реабилитации после нагрузок и травм; – физиотерапевтические и фармакологические средства восстановления, их роль и ограничения; – санитарно-гигиенические требования к местам занятий и соревнований; – нормативные документы по охране труда и безопасности в спорте. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать риски травматизма при организации занятий и принимать меры по их минимизации; – организовывать и проводить восстановительные мероприятия (массаж, гидропроцедуры, сауна, питание и др.); – оказывать первую помощь при типичных спортивных травмах (ушибы, растяжения, вывихи, кровотечения); – применять методы физиотерапии и реабилитации в восстановительном периоде; – контролировать соблюдение санитарно-гигиенических норм. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки и реализации комплексов восстановительных мероприятий после тренировок и соревнований; – проведения инструктажа по технике безопасности и профилактике травм; – оказания первой помощи в смоделированных и реальных ситуациях; – анализа причин травм и разработки предложений по их предотвращению; – взаимодействия с медицинским персоналом по вопросам допуска и реабилитации спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	14	2	12
В том числе:			
Лекции	6	2	4
Практические занятия	8		8
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	6	6	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	2	2	
Промежуточная аттестация			зачет
Самостоятельная работа слушателя	16	8	8

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Спортивный травматизм, заболевания и их профилактика. ПК-7	6	2				4

2.	Первая помощь при травмах и неотложных состояниях. ПК-7	10			4	2	4
3.	Врачебный контроль и функциональная диагностика в спорте. ПК-3, ПК-7	12	2	6			4
4.	Восстановление и реабилитация в спорте. ПК-3, ПК-7	8	2	2			4
Всего:		36	6	8	4	2	16

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Спортивный травматизм, заболевания и их профилактика.	<p>Классификация спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы). Причины и механизмы возникновения травм в различных видах спорта.</p> <p>Факторы риска травматизма: внешние (условия занятий, инвентарь, экипировка) и внутренние (утомление, недостаточная подготовленность, нарушения техники).</p> <p>Основные заболевания и патологические состояния, характерные для спортсменов: заболевания сердечно-сосудистой системы (дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения), опорно-двигательного аппарата (тендиниты, бурситы, периоститы), ЛОР-органов, кожи.</p> <p>Принципы профилактики травматизма и заболеваний: организация безопасных условий тренировок, правильный подбор инвентаря, соблюдение гигиенических требований, врачебный контроль, адекватное планирование нагрузок, полноценное восстановление. Роль тренера в профилактике травматизма: инструктаж по технике безопасности, контроль за состоянием спортсменов, своевременное информирование о проблемах.</p>	6
2.	Первая помощь при травмах и неотложных состояниях	<p>Правовые аспекты оказания первой помощи. Общая схема действий при несчастном случае. Оценка состояния пострадавшего: сознание, дыхание, кровообращение. Алгоритм ABCDE. Первая помощь при кровотечениях: виды кровотечений, способы временной остановки (давящая повязка, жгут, пальцевое прижатие). Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата: ушибы, растяжения,</p>	10

		вывихи, переломы. Правила иммобилизации, применение холода, возвышенное положение. Первая помощь при черепно-мозговой травме, сотрясении головного мозга. Первая помощь при термических поражениях (ожоги, перегревание, переохлаждение, обморожение). Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, коллапс, тепловой удар, судорожный синдром.	
3.	Врачебный контроль и функциональная диагностика в спорте.	Цели и задачи врачебного контроля в спорте. Организация врачебного контроля на различных этапах подготовки. Методы врачебно-педагогических наблюдений: визуальный контроль, хронометрирование, пульсометрия, определение артериального давления, регистрация ЭКГ. Функциональные пробы с физической нагрузкой: проба Мартине, степ-тест, PWC ₁₇₀ , Гарвардский степ-тест. Методика проведения, оценка результатов. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода (ПК), эргоспирометрия. Диагностика перетренированности и перенапряжения: клинические признаки, функциональные показатели, биохимические маркеры (креатинфосфокиназа, мочевина, кортизол). Биохимический контроль в спорте: оценка метаболического ответа на нагрузку, контроль за восстановлением, выявление допинга.	12
4.	Восстановление и реабилитация в спорте.	Понятие восстановления, его фазы (срочное, отставленное). Факторы, влияющие на скорость восстановления. Классификация средств восстановления: педагогические (режим нагрузок и отдыха, вариативность тренировок), психологические (аутотренинг, релаксация), медико-биологические (гидротерапия, массаж, сауна, физиотерапия, фармакология, питание). Массаж как средство восстановления: виды массажа (восстановительный, профилактический), техника, показания и противопоказания. Физиотерапевтические методы: электропроцедуры, светолечение, теплотечение, водолечение, их роль в ускорении восстановления и реабилитации после травм. Питание и регидратация в процессе восстановления: принципы спортивного питания, восполнение энергозатрат, витамины, минералы. Организация восстановительных мероприятий в тренировочном процессе: планирование, контроль эффективности, индивидуализация. Реабилитация после травм: этапы, задачи, методы (ЛФК,	8

		физиотерапия, механотерапия). Роль тренера в реабилитации и возвращении спортсмена к тренировкам.	
--	--	---	--

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Спортивный травматизм, заболевания и их профилактика.	Система профилактики травматизма в избранном виде спорта (страйкбол): специфические риски и меры предупреждения. Анализ типичных ошибок тренеров, приводящих к травмам. Спортивный травматизм у лиц разного возраста и пола: особенности, факторы риска, профилактика. Роль разминки и заминки в профилактике травм опорно-двигательного аппарата. Внезапная смерть в спорте: причины, факторы риска, профилактика. Хронические заболевания у спортсменов: бронхиальная астма, сахарный диабет, эпилепсия – организация тренировочного процесса.	Т
2.	Первая помощь при травмах и неотложных состояниях.	Юридическая ответственность тренера за жизнь и здоровье спортсмена. Организация аптечки первой помощи для тренировок и соревнований (по виду спорта). Особенности оказания первой помощи в условиях тренировки /соревнования (отсутствие подручных средств, ограниченное время). Транспортная иммобилизация при различных видах травм (правила, подручные средства). Первая помощь при утоплении, поражении электрическим током. Алгоритм действий тренера при подозрении на сотрясение головного мозга. Современные средства для остановки кровотечений (гемостатические губки, жгуты-турникеты).	Т
3.	Врачебный контроль и функциональная диагностика в спорте.	Современные методы оценки функционального состояния центральной нервной системы (хронаксиметрия, теппинг-тест, вариабельность сердечного ритма). Функциональные пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи) – методика, оценка, информативность. Использование данных пульсометрии (вариабельность сердечного ритма) для оценки текущего состояния и управления тренировкой. Биохимические маркеры перетренированности: лактат, мочевины, креатинфосфокиназа, кортизол, тестостерон. Врачебно-физкультурный диспансер: структура,	Т

		функции, порядок взаимодействия тренера и врача. Допуск к занятиям спортом после перенесенных заболеваний и травм (медицинские критерии).	
4.	Восстановление и реабилитация в спорте.	Сравнительный анализ эффективности различных средств восстановления при разных видах утомления (физическое, нервно-психическое). Баня (сауна) как средство восстановления: виды, режимы, показания и противопоказания. Гидротерапия: душ Шарко, циркулярный душ, контрастный душ, ванны (хвойные, жемчужные) – механизм действия, применение. Спортивное питание и нутрицевтики в процессе восстановления: протеины, аминокислоты, изотоники, витаминно-минеральные комплексы. Современные технологии в реабилитации: криотерапия, пневмокомпрессия, миостимуляция. Психологические методы восстановления: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, мышечная релаксация. Составление индивидуального плана реабилитации после конкретной травмы (на примере травмы коленного сустава, голеностопа). Роль тейпирования (кинезиотейпирования) в профилактике травм и реабилитации.	Р

Условные обозначения:

Т – тестирование;

Р – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-3	ПС 05.003 Тренер А/04.5 В/04.6	<i>Знает:</i> – методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональных проб для оценки текущего состояния спортсменов;	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат
	ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/09.6	– критерии оценки функционального состояния и адаптации организма к физическим нагрузкам; – методы диагностики перетренированности, перенапряжения	<i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>и предпатологических состояний;</p> <ul style="list-style-type: none"> – современные инструментальные методы исследования в спортивной медицине (ЭКГ, эргоспирометрия, биохимический анализ крови); – методики оценки физической работоспособности (PWC₁₇₀, МПК); – основы спортивной кардиологии и пульмонологии применительно к контролю тренировочного процесса. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить функциональные пробы и оценивать реакцию организма на нагрузку; – интерпретировать данные врачебно-педагогических наблюдений для коррекции тренировочного процесса; – выявлять ранние признаки переутомления и перенапряжения; – использовать результаты медицинских обследований для планирования нагрузок; – оценивать уровень функциональной подготовленности с использованием инструментальных методов. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения врачебно-педагогических наблюдений с регистрацией показателей; – анализа динамики функционального состояния спортсменов в микро- и макроциклах; – выявления отклонений в состоянии здоровья, требующих коррекции нагрузок или обращения к врачу; – использования данных медицинского контроля для индивидуализации тренировочного процесса. 	
ПК-7	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 В/05.6 С/01.6</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/07.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – классификацию спортивных травм и заболеваний, их причины и механизмы; – методы профилактики травматизма в избранном виде спорта (страйкбол); – принципы оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях; – современные средства и методы восстановления и реабилитации после нагрузок и травм; – физиотерапевтические и фармакологические средства восстановления, их роль и ограничения; – санитарно-гигиенические требования 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовые задания, реферат</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		<p>к местам занятий и соревнований; – нормативные документы по охране труда и безопасности в спорте. <i>Умеет:</i> – оценивать риски травматизма при организации занятий и принимать меры по их минимизации; – организовывать и проводить восстановительные мероприятия (массаж, гидропроцедуры, сауна, питание и др.); – оказывать первую помощь при типичных спортивных травмах (ушибы, растяжения, вывихи, кровотечения); – применять методы физиотерапии и реабилитации в восстановительном периоде; – контролировать соблюдение санитарно-гигиенических норм. <i>Имеет опыт:</i> – разработки и реализации комплексов восстановительных мероприятий после тренировок и соревнований; – проведения инструктажа по технике безопасности и профилактике травм; – оказания первой помощи в смоделированных и реальных ситуациях; – анализа причин травм и разработки предложений по их предотвращению; – взаимодействия с медицинским персоналом по вопросам допуска и реабилитации спортсменов.</p>	
--	--	--	--

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется слушателю, при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачет)

1. Классификация спортивных травм, основные причины и механизмы их возникновения.

2. Внешние и внутренние факторы риска спортивного травматизма.
3. Основные заболевания и патологические состояния, характерные для спортсменов (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-органов, кожи).
4. Принципы профилактики спортивного травматизма и заболеваний. Роль тренера в этом процессе.
5. Причины внезапной смерти в спорте и меры ее профилактики.
6. Общая схема действий при несчастном случае и оценка состояния пострадавшего (алгоритм ABCDE).
7. Виды кровотечений и способы их временной остановки (давящая повязка, жгут, пальцевое прижатие).
8. Правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).
9. Порядок действий при подозрении на сотрясение головного мозга у спортсмена.
10. Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, тепловой удар, судорожный синдром.
11. Цели и задачи врачебного контроля в спорте. Основные методы врачебно-педагогических наблюдений.
12. Функциональные пробы с физической нагрузкой (проба Мартине, RWC170, Гарвардский степ-тест) и оценка их результатов.
13. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы (пробы Штанге, Генчи).
14. Понятия «максимальное потребление кислорода (МПК)» и «эргоспирометрия», цель их использования.
15. Клинические признаки, функциональные показатели и биохимические маркеры перетренированности и перенапряжения (КФК, мочевины, кортизол).
16. Интерпретация данных электрокардиограммы (ЭКГ) и пульсометрии (вариабельность сердечного ритма) в спорте.
17. Ортостатическая проба и цель ее применения.
18. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Неблагоприятные типы реакций.
19. Понятие «восстановление», его фазы и факторы, влияющие на скорость восстановления.
20. Классификация средств восстановления в спорте (педагогические, психологические, медико-биологические).
21. Роль массажа в системе восстановления спортсменов: виды, задачи, показания и противопоказания.
22. Физиотерапевтические методы (криотерапия, гидротерапия, электропроцедуры), применяемые для ускорения восстановления и реабилитации.
23. Принципы питания и регидратации в процессе восстановления после тренировочных нагрузок.

24. Современные технологии и аппаратные методы в реабилитации спортсменов (пневмокомпрессия, миостимуляция).

25. Психологические методы восстановления (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, мышечная релаксация).

26. Основные этапы, задачи и методы реабилитации после спортивных травм. Роль тренера в этом процессе.

27. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

28. Порядок допуска спортсмена к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм (медицинские критерии).

29. Специфические риски травматизма в страйкболе и меры их предупреждения.

30. Ответственность тренера за жизнь и здоровье спортсмена во время тренировочного занятия.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. К каким видам травм относится повреждение связок голеностопного сустава при подворачивании стопы?

- а) открытый перелом;
- б) растяжение (разрыв) связок;
- в) ушиб мягких тканей;
- г) вывих.

2. Что из перечисленного относится к внутренним факторам риска спортивного травматизма?

- а) неисправность спортивного инвентаря;
- б) скользкое покрытие пола;
- в) утомление спортсмена;
- г) отсутствие защитной экипировки.

3. Какое заболевание опорно-двигательного аппарата часто встречается у спортсменов и характеризуется воспалением сухожилия?

- а) артроз;
- б) тендинит;
- в) остеохондроз;
- г) сколиоз.

4. Какова первая задача при оказании первой помощи пострадавшему согласно алгоритму ABCDE?

- а) остановка кровотечения;
- б) оценка проходимости дыхательных путей;
- в) иммобилизация перелома;
- г) придание устойчивого бокового положения.

5. При каком виде кровотечения кровь алого цвета вытекает пульсирующей струей?

- а) капиллярном;
- б) венозном;
- в) артериальном;
- г) паренхиматозном.

6. Какое действие необходимо выполнить в первую очередь при подозрении на сотрясение головного мозга у спортсмена?

- а) дать обезболивающее;
- б) усадить и напоить водой;
- в) немедленно прекратить нагрузку и обеспечить покой;
- г) продолжить наблюдение на скамейке запасных.

7. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используется проба:

- а) Мартине;
- б) Штанге (задержка дыхания на вдохе);
- в) ортостатическая;
- г) PWC_{170} .

8. Что показывает проба PWC_{170} ?

- а) уровень максимального потребления кислорода;
- б) физическую работоспособность при пульсе 170 уд/мин;
- в) тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;
- г) состояние вегетативной нервной системы.

9. Какой биохимический маркер в крови свидетельствует о разрушении мышечных клеток после интенсивной нагрузки?

- а) мочевины;
- б) глюкозы;
- в) креатинфосфокиназа (КФК);
- г) кортизол.

10. Что из перечисленного относится к педагогическим средствам восстановления?

- а) массаж;
- б) контрастный душ;
- в) оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- г) прием витаминов.

11. Какой метод физиотерапии основан на использовании низких температур для ускорения восстановления?

- а) УВЧ-терапия;
- б) криотерапия;

- в) электростимуляция;
- г) магнитотерапия.

12. Основная цель восстановительного массажа после тренировки:

- а) разогреть мышцы перед нагрузкой;
- б) снять мышечное напряжение и ускорить выведение метаболитов;
- в) увеличить мышечную массу;
- г) улучшить координацию.

13. Что понимают под термином «срочное восстановление»?

- а) восстановление, происходящее в течение нескольких часов после нагрузки;
- б) восстановление, происходящее непосредственно во время выполнения упражнения;
- в) восстановление в период многодневного отдыха;
- г) реабилитацию после травмы.

14. Какое из требований относится к санитарно-гигиеническим нормам при проведении тренировок?

- а) наличие аптечки первой помощи;
- б) проведение инструктажа по технике безопасности;
- в) соответствие уровня освещенности и температуры воздуха установленным нормативам;
- г) наличие квалифицированного тренера.

15. При возникновении у спортсмена жалоб на боли в области сердца, возникшие во время тренировки, тренер обязан:

- а) снизить интенсивность нагрузки, но продолжить занятие;
- б) немедленно прекратить нагрузку, усадить или уложить спортсмена и вызвать медицинского работника;
- в) дать нитроглицерин и наблюдать за состоянием;
- г) отправить спортсмена в раздевалку для отдыха.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовые задания

Тема «Спортивный травматизм, заболевания и их профилактика»

1. Какое определение соответствует понятию «спортивная травма»?
- а) любое повреждение, полученное во время занятий физической культурой;

б) повреждение тканей и органов с нарушением их целостности и функций, возникшее при воздействии физического фактора во время занятий спортом;

- в) заболевание, возникшее в результате хронического перенапряжения;
- г) острое состояние, требующее немедленной госпитализации.

2. К какой группе травм относится перелом кости без повреждения кожных покровов?

- а) открытый перелом;
- б) закрытый перелом;
- в) осложненный перелом;
- г) компрессионный перелом.

3. Что из перечисленного является наиболее частой причиной травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов?

- а) недостаточная разминка;
- б) неправильное питание;
- в) недостаток сна;
- г) плохие погодные условия.

4. Какие факторы риска травматизма относятся к внешним?

- а) утомление спортсмена;
- б) недостаточная техническая подготовленность;
- в) плохое качество спортивного инвентаря;
- г) индивидуальные анатомические особенности.

5. Какое заболевание сердечно-сосудистой системы наиболее характерно для спортсменов, испытывающих хроническое физическое перенапряжение?

- а) инфаркт миокарда;
- б) дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения;
- в) гипертоническая болезнь;
- г) врожденный порок сердца.

6. Воспаление сухожилия, часто возникающее у спортсменов из-за повторяющихся микротравм, называется:

- а) бурсит;
- б) артрит;
- в) тендинит;
- г) периостит.

7. Какое заболевание ЛОР-органов часто встречается у пловцов?

- а) отит;
- б) фарингит;
- в) ринит;

г) ларингит.

8. Какое кожное заболевание может развиваться у спортсменов при несоблюдении гигиены и постоянном трении?

- а) экзема;
- б) псориаз;
- в) опрелость;
- г) крапивница.

9. Основной целью разминки перед тренировкой является:

- а) увеличение мышечной массы;
- б) повышение температуры тела и подготовка мышц, связок и суставов к нагрузке;
- в) отработка технических элементов;
- г) снижение веса.

10. Какова роль тренера в профилактике травматизма?

- а) проведение хирургических операций;
- б) назначение лекарственных препаратов;
- в) проведение инструктажа по технике безопасности и контроль за состоянием спортсменов;
- г) диагностика заболеваний.

11. Какое состояние может стать причиной внезапной смерти в спорте?

- а) легкое растяжение связок;
- б) некорригированные врожденные аномалии сердца;
- в) ушиб мягких тканей;
- г) мозоль.

12. При каком хроническом заболевании спортсмен должен иметь индивидуальный план тренировок и постоянно контролировать уровень глюкозы в крови?

- а) бронхиальная астма;
- б) эпилепсия;
- в) сахарный диабет;
- г) гипертония.

13. Какая ошибка тренера наиболее часто приводит к травмам у спортсменов?

- а) использование современных методик тренировки;
- б) резкое увеличение интенсивности и объема нагрузок без учета подготовленности спортсмена;
- в) проведение разминки перед каждой тренировкой;
- г) индивидуальный подход к занимающимся.

14. У спортсменов какого возраста риск травм особенно высок из-за незрелости опорно-двигательного аппарата и неравномерного роста костей и мышц?

- а) у детей и подростков;
- б) у взрослых 20-30 лет;
- в) у людей среднего возраста 40-50 лет;
- г) у пожилых людей.

15. Что понимают под термином «периостит»?

- а) воспаление надкостницы;
- б) воспаление суставной сумки;
- в) разрыв мышечных волокон;
- г) хроническое заболевание суставов.

Тема «Первая помощь при травмах и неотложных состояниях»

1. Каков первый шаг при оказании первой помощи пострадавшему согласно универсальному алгоритму?

- а) остановка кровотечения;
- б) оценка безопасности места происшествия для себя и пострадавшего;
- в) наложение повязки на рану;
- г) придание пострадавшему устойчивого бокового положения.

2. Что необходимо проверить в первую очередь при оценке состояния пострадавшего, находящегося без сознания?

- а) наличие пульса на руке;
- б) наличие сознания и самостоятельного дыхания;
- в) ширину зрачков;
- г) целостность костей.

3. Каким цветом характеризуется артериальное кровотечение?

- а) темно-вишневая кровь;
- б) алая кровь, вытекающая пульсирующей струей;
- в) кровь выступает отдельными каплями;
- г) кровь смешана с лимфой.

4. Каков максимально допустимый срок наложения жгута летом?

- а) 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 2 часа;
- г) время не ограничено.

5. Что следует сделать в первую очередь при подозрении на растяжение связок голеностопного сустава во время тренировки?

- а) продолжить бег, чтобы «разработать» сустав;
- б) приложить холод и обеспечить неподвижность;
- в) наложить согревающую мазь;
- г) сделать тугий массаж.

6. Какое правило необходимо соблюдать при наложении шины при переломе конечности?

- а) шина накладывается поверх одежды и обуви;
- б) шина накладывается только на место перелома;
- в) фиксируются два сустава (выше и ниже перелома);
- г) шина должна быть теплой.

7. Какое положение следует придать пострадавшему с подозрением на сотрясение головного мозга?

- а) полусидячее с опущенной головой;
- б) лежащее с приподнятым ножным концом;
- в) лежащее с приподнятой головой и покой;
- г) сидячее с наклоном головы вперед.

8. Что необходимо сделать при носовом кровотечении?

- а) запрокинуть голову назад и лечь;
- б) сморкаться, чтобы удалить сгустки;
- в) наклонить голову вперед и приложить холод к переносице;
- г) высморкаться и прилечь.

9. Какой степени ожог характеризуется появлением пузырей с прозрачной жидкостью?

- а) I степень;
- б) II степень;
- в) III степень;
- г) IV степень.

10. Какие действия при обмороке следует выполнить в первую очередь?

- а) дать понюхать нашатырный спирт;
- б) уложить пострадавшего, приподнять ноги и обеспечить доступ свежего воздуха;
- в) усадить пострадавшего и похлопать по щекам;
- г) начать сердечно-легочную реанимацию.

11. Что такое устойчивое боковое положение пострадавшего?

- а) положение, при котором пострадавший сидит, опираясь спиной о стену;
- б) специальное положение для пострадавшего без сознания, обеспечивающее проходимость дыхательных путей;

- в) положение с опущенным головным концом;
- г) положение на животе.

12. Каковы основные признаки клинической смерти?

- а) отсутствие сознания, судороги;
- б) отсутствие сознания, дыхания и пульса на сонной артерии;
- в) расширенные зрачки, бледность кожи;
- г) западание языка, пена изо рта.

13. Какова оптимальная глубина компрессий грудной клетки при проведении сердечно-легочной реанимации у взрослого человека?

- а) 1-2 см;
- б) 5-6 см;
- в) 8-10 см;
- г) на всю толщину грудной клетки.

14. Что следует сделать в первую очередь при попадании инородного тела в дыхательные пути и удушье (полная непроходимость)?

- а) похлопать пострадавшего по спине;
- б) начать выполнять прием Геймлиха;
- в) усадить пострадавшего и напоить водой;
- г) попытаться достать предмет пальцами.

15. Кто несет юридическую ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего спортсмена во время тренировочного занятия?

- а) только родители;
- б) только врач;
- в) тренер-преподаватель, проводящий занятие;
- г) администрация спортивного сооружения.

Тема «Врачебный контроль и функциональная диагностика в спорте»

1. Что является основной целью врачебного контроля в спорте?

- а) определение спортивной квалификации;
- б) содействие достижению максимальных спортивных результатов без ущерба для здоровья;
- в) отбор талантливых спортсменов;
- г) лечение возникших заболеваний.

2. Какой метод относится к врачебно-педагогическим наблюдениям?

- а) биопсия мышечной ткани;
- б) пульсометрия во время выполнения упражнений;

- в) магнитно-резонансная томография;
- г) общий анализ крови.

3. Что оценивают с помощью функциональной пробы Мартине-Кушелевского (20 приседаний)?

- а) состояние дыхательной системы;
- б) тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;
- в) уровень максимального потребления кислорода;
- г) координационные способности.

4. Какой показатель рассчитывается при проведении Гарвардского степ-теста?

- а) индекс Руфье;
- б) индекс массы тела;
- в) индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ);
- г) должный основной обмен.

5. Как расшифровывается аббревиатура PWC_{170} ?

- а) объем выполненной работы;
- б) физическая работоспособность при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту;
- в) максимальное потребление кислорода;
- г) порог анаэробного обмена.

6. Что такое эргоспирометрия?

- а) метод измерения жизненной емкости легких;
- б) комплексный метод оценки аэробной производительности с анализом газообмена;
- в) исследование биопотенциалов мышц;
- г) измерение артериального давления под нагрузкой.

7. Какой биохимический показатель крови чаще всего используют для контроля за восстановлением и выявления перенапряжения?

- а) гемоглобин;
- б) мочевины;
- в) общий белок;
- г) глюкоза.

8. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используется проба:

- а) ортостатическая;
- б) Штанге (задержка дыхания на вдохе);
- в) Руфье;
- г) PWC_{170} .

9. Что может свидетельствовать о состоянии перетренированности?
- а) повышение спортивных результатов;
 - б) снижение вариабельности сердечного ритма и нарушение сна;
 - в) увеличение массы тела;
 - г) повышение аппетита.
10. Какой прибор используется для регистрации электрокардиограммы?
- а) спирометр;
 - б) электрокардиограф;
 - в) динамометр;
 - г) тонометр.
11. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК)?
- а) объем воздуха, выдыхаемый за одну минуту;
 - б) наибольшее количество кислорода, которое организм способен потребить за одну минуту при предельной работе;
 - в) частота дыхания в покое;
 - г) жизненная емкость легких.
12. Какой тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку считается неблагоприятным (патологическим)?
- а) нормотонический;
 - б) гипотонический;
 - в) ступенчатый;
 - г) астенический.
13. Какова роль врачебно-физкультурного диспансера?
- а) проведение только соревнований;
 - б) организация тренировочного процесса;
 - в) медицинское обеспечение и диспансеризация лиц, занимающихся спортом;
 - г) подготовка тренерских кадров.
14. Что такое ортостатическая проба?
- а) проба с задержкой дыхания;
 - б) оценка реакции организма на изменение положения тела в пространстве;
 - в) проба с дозированной физической нагрузкой;
 - г) измерение температуры тела.
15. Каковы критерии допуска спортсмена к тренировкам после перенесенного гриппа?
- а) отсутствие жалоб и нормальная температура в течение 3 дней;

- б) полное клиническое выздоровление, нормальные функциональные пробы и разрешение врача;
- в) желание самого спортсмена тренироваться;
- г) снижение дозировки нагрузок в первый же день после болезни.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата

Тема «Восстановление и реабилитация в спорте»

1. Физиологические механизмы и закономерности процессов восстановления после физических нагрузок
2. Классификация и характеристика средств восстановления в спорте (педагогические, психологические, медико-биологические)
3. Роль массажа в системе восстановления спортсменов: виды, методики, показания и противопоказания
4. Современные физиотерапевтические методы реабилитации в спорте (магнитотерапия, УВЧ, электростимуляция)
5. Гидротерапия и бальнеотерапия как средства восстановления и реабилитации спортсменов
6. Использование сауны и тепловых процедур для восстановления после тренировочных нагрузок
7. Спортивное питание и нутрицевтическая поддержка в процессе восстановления
8. Психологические методы восстановления: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, мышечная релаксация
9. Реабилитация после травм опорно-двигательного аппарата (на примере конкретных видов травм)
10. Криотерапия и контрастные температурные воздействия в системе восстановления спортсменов
11. Современные технологии и аппаратные методы реабилитации (пневмокомпрессия, миостимуляция, вибротерапия)

12. Роль сна и биоритмов в восстановлении спортивной работоспособности

13. Организация восстановительных мероприятий в годичном цикле подготовки спортсменов

14. Восстановительные процессы при занятиях в экстремальных климатических условиях (жара, холод, среднегорье)

15. Кинезиотейпирование как метод профилактики травм и реабилитации в спортивной практике

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если он выполнил реферат в полном соответствии с предложенной темой, правильно, четко и всесторонне рассмотрел все пункты составленного плана, сделал правильные выводы и рекомендации, сопроводил реферат необходимыми рисунками, схемами, или другими иллюстративным материалом, указал список использованной литературы и в краткой форме логично изложил тему реферата, свободно оперируя биологическими терминами и понятиями;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если он выполнил реферат в соответствии с предложенной темой, но допустил отдельные неточности в некоторых пунктах плана, или не смог самостоятельно сделать правильные выводы, или в реферате отсутствуют необходимыми рисунки или другие иллюстративные материалы и нет списка использованной литературы, или не смог в краткой форме логично изложить тему реферата;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если он выполнил реферат не в соответствии с составленным планом, или же некоторые вопросы плана рассмотрены неверно, некоторые пункты пропущены, отсутствуют необходимые рисунки, не сделаны выводы и нет списка использованной литературы, или не смог в краткой форме изложить тему реферата;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, или материал полностью взят с одного из сайтов интернета без какой-либо переработки и студент не может изложить тему даже в краткой форме.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Спортивная медицина» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

1. Тестирование по разделам:

– «Спортивный травматизм, заболевания и их профилактика»;

- «Первая помощь при травмах и неотложных состояниях»;
 - «Врачебный контроль и функциональная диагностика в спорте».
2. Написание реферата по теме «Восстановление и реабилитация в спорте».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. – Москва : Спорт-Человек, 2015. – 184 с. – ISBN 978-5-906131-47-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97571>.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – Москва : Спорт-Человек, 2018. – 712 с. – ISBN 978-5-906839-52-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107259>.
3. Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. – Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. – 100 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/413552>.

6.2. Дополнительная литература

1. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий : учебное пособие / В. С. Бакулин [и др.]. – Волгоград : ВГАФК, 2019. – 219 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158217>.
2. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера : справочник / перевод с английского А. Гнетовой [и др.]. – 3-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2013. – 328 с. – ISBN 978-5-906131-10-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97560>.
3. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / сост. В. М. Ериков [и др.]. – Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-906987-06-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/164524>.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент «ВГАФК»	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения «ВГАФК»	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АБИС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

– учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,119;

- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 104, 208 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры МБД);
- аудитории для самостоятельной работы № 14, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Спортивная медицина» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Федотова И.В., канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Сентябрев Н.Н., д-р биол. наук, профессор, профессор кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» «_____» _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой МБД

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины****«Спортивная медицина»****дополнительной профессиональной программы****профессиональной переподготовки****«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»****на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры МБД. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой МБД

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

2.3.7. Содержание рабочей программы дисциплины
«Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-12 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-12	<p>ПС 05.003 Тренер А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – международные правовые акты в сфере физической культуры и спорта; – законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; – основные нормативные правовые акты разного уровня: международного – Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и оценивать законодательные инициативы федерального и регионального уровней в сфере физической культуры и спорта; – использовать в профессиональной деятельности нормативные правовые акты разного уровня (международного, федерального, регионального) в сфере физической культуры; – применять локальные нормативные правовые акты (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации) в профессиональной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения правовых знаний в профессиональной и других сферах деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия		
		1	2	3
Контактная работа преподавателя с обучающимися	8	8		
В том числе:				
Лекции	6	6		
Практические занятия	2	2		
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	10	10		
В том числе:				
Лекции	6	6		
Практические занятия	4	4		
Промежуточная аттестация			Зачет	
Самостоятельная работа слушателя	18	18		

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта. ПК-12	8	2	2			4

2.	Конституционно-правовое регулирование развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. ПК-12	8	2			2	4
3.	Региональное и муниципальное обеспечение развития физической культуры и спорта. ПК-12	6	2				4
4.	Государственная политика в области физической культуры и спорта. ПК-12	8			4	2	2
5.	Организационно-правовое управление физической культурой и спортом в Российской Федерации. ПК-12	6			2		4
Всего:		36	6	2	6	4	18

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта.	<p>Международное спортивное право нерегионального характера (Международная хартия физического воспитания и спорта и др.).</p> <p>Международное спортивное право регионального характера (Спортивная хартия Европы и др.).</p> <p>Законы о физической культуре и спорте различных стран мира: общая характеристика.</p> <p>Международные нормативно - правовые акты, регулирующие отдельные стороны функционирования и развития физической культуры и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие молодежного спорта (Европейский манифест «Молодые люди и спорт», рекомендации Европейского Совета «Молодежь и спорт высших достижений» и др.); – различные аспекты деятельности спортсменов (Антидопинговый кодекс МОК, Конвенция против применения допинга Кодекс спортивной этики «Справедливая игра – путь к победе» и др.) и зрителей (Европейская конвенция о насилии и недостойном поведении зрителей на спортивных мероприятиях, и, в частности футбольных матчей ETS № 120 (Страсбург, 19 августа 1985 г. и др.). <p>Понятие о международных общественных объединениях как основе международного спортивного движения. Принципы и правила, определяющие организацию и функционирование руководящих структур международного Олимпийского движения. Нормативно-правовые</p>	8

		акты, регламентирующие деятельность международных спортивных федераций.	
2.	Конституционно-правовое регулирование развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.	Конституция Российской Федерации, федеральные законы (в том числе кодифицированные) о регулировании различных аспектов функционирования и развития сферы физической культуры и спорта. Федеральный закон от 7 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как регулятор общественных отношений в сфере физической культуры и спорта. Состояние и перспективы совершенствования законодательства о физической культуре и спорте. Указы и распоряжения Президента Российской Федерации как инструменты нормативно-правового регулирования общественных отношений в сфере физической культуры и спорта. Нормативно - правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта. Федеральные программы отраслевого и межотраслевого характера в области физической культуры и спорта. Ведомственные нормативные акты о физической культуре и спорте: общая характеристика. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» об особенностях реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. Правовое основание формирования единого физкультурно-образовательного пространства на территории РФ.	8
3.	Региональное и муниципальное обеспечение развития физической культуры и спорта.	Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Организационно-правовые гарантии развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России: правовые основы организации и деятельности. Управление развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании. Региональное законодательство о развитии физической культуры и спорта.	6
4.	Государственная политика в области физической культуры	Роль и место физической культуры и спорта в государственной политике РФ. Физическая культура и спорт как ключевой элемент	8

	культуры и спорта.	<p>социальной политики РФ. Национальная система государственного регулирования физической культуры и спорта: цели и задачи. Основные функции государственного регулирования. Структура управления физической культуры и спорта в РФ.</p> <p>Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Задачи государственной политики в области физической культуры и спорта. Приоритетные направления в области развития национальной системы физической культуры и спорта. Популяризация физической культуры и спорта в РФ.</p> <p>Подзаконные нормативные правовые акты Правительства Российской Федерации.</p> <p>Законодательство: федеральные программы отраслевого и межотраслевого характера в области физической культуры и спорта; ведомственные подзаконные нормативные акты о физической культуре и спорте.</p> <p>Обеспечение государственной политики в области физической культуры и спорта. Указы Президента РФ. Подготовка и представление в Правительство Российской Федерации.</p> <p>Взаимодействие органов государственной власти и физкультурно-спортивных объединений (федераций, обществ, клубов).</p>	
5.	Организационно-правовое управление физической культурой и спортом в Российской Федерации.	<p>Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм.</p>	6

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Международно-правовое	Причины принятия международных нормативных правовых актов в сфере	Т

	регулирование физической культуры и спорта	физической культуры и спорта. Базовые международные документы в сфере физической культуры и спорта.	
2.	Конституционно-правовое регулирование развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.	Физкультурная деятельность как предмет конституционно-правового регулирования. Характеристика конституционных норм, относящихся к сфере физической культуры и спорта. Федеральный закон № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» об организации деятельности в области физической культуры и спорта, регламентации деятельности физкультурно-спортивных обществ, спортивной подготовке. Специфика трудоустройства профессионального спортсмена. Единая Всероссийская спортивная классификация как условие повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, привлечения граждан Российской Федерации к занятиям спортом, совершенствование системы подготовки спортсменов для участия в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях. Компетенции Олимпийского комитета России и спортивных федераций.	Т
3.	Региональное и муниципальное обеспечение развития физической культуры и спорта.	Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Задачи, компетенции и деятельность органов муниципального управления, направленных на формирование условий для осуществления населением занятий по физической культуре и спорту.	Т
4.	Государственная политика в области физической культуры и спорта.	Понятие и основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовые акты о государственной политике в сфере физической культуры и спорта. Социально-правовые аспекты реализации государственной политики РФ в области массового спорта. Органы управления в сфере физической культуры и спорта.	Р
5.	Организационно-правовое управление физической культурой и спортом в	Роль исполнительной власти в развитии отрасли физической культуры и спорта. Органы управления физкультурно-спортивной отраслью, их задачи и компетенции. Структура управления физкультурно-спортивным движением на современном этапе.	Т

	Российской Федерации.	Социально-правовые гарантии работников в сфере физической культуры и спорта.	
--	-----------------------	--	--

Условные обозначения:

T – тестирование;

P – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-12	ПС Тренер А/03.5 В/02.6 ПС Тренер-преподаватель А/03.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – международные правовые акты в сфере физической культуры и спорта; – законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; – основные нормативные правовые акты разного уровня: международного – Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и оценивать законодательные инициативы федерального и регионального уровней в сфере физической культуры и спорта; – использовать в профессиональной деятельности нормативные правовые акты разного уровня (международного, федерального, регионального) в сфере физической 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовые задания, реферат</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		культуры; – применять локальные нормативные правовые акты (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации) в профессиональной деятельности. <i>Имеет опыт:</i> – применения правовых знаний в профессиональной и других сферах деятельности.	
--	--	--	--

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачет)

1. Международная хартия физического воспитания и спорта: история принятия, содержание и значение для развития физической культуры и спорта.
2. Спортивная хартия Европы: история принятия, содержание и значение для развития физической культуры и спорта.
3. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
4. Конституционные основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
5. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
6. Подзаконные акты как инструменты нормативно - правового регулирования правоотношений в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральные программы отраслевого и межотраслевого характера в области физической культуры и спорта.

8. Ведомственные нормативные акты о физической культуре и спорте: общая характеристика.
9. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций.
10. Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.
11. Структура и содержание правил спортивных соревнований.
12. Структура и содержание положения о спортивном соревновании.
13. Правовой статус тренера, тренера-преподавателя в Российской Федерации.
14. Правовой статус спортсмена в Российской Федерации.
15. Гарантии реализации прав спортсменов в Российской Федерации.
16. Защита прав спортсменов в Российской Федерации.
17. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).
18. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы.
19. Профессиональные стандарты в области физической культуры и спорта.
20. Физическая культура и спорт как фактор профилактики наркомании и преступности. Историко-правовые основы введения ВФСК «ГТО».
21. Виды преступлений в сфере физической культуры и спорта.
22. Уголовная ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью в сфере спортивных отношений.
23. Понятия «коррупция», «противодействие коррупции», «манипулирование спортивными соревнованиями».
24. Административная ответственность за совершение коррупционных правонарушений.
25. Уголовная ответственность за экстремистскую, террористическую деятельность, совершение коррупционных правонарушений.
26. Государственная политика РФ в сфере физической культуры и спорта: цели, задачи, содержание и промежуточные результаты. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.
27. Нормативно-правовые акты Минспорта России по выполнению национальных приоритетных направлений.
28. Правовые основы деятельности физкультурно-спортивных организаций в России.
29. Организация и деятельность спортивных арбитражных судов в России.
30. Процедура третейского разбирательства в Спортивном арбитраже (правила арбитража). Специфика решения Спортивного Арбитража.
31. Организация и деятельность Международного спортивного арбитражного суда (CAS).
32. Информационная политика в области физической культуры и спорта.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении такого соревнования, в том числе в обеспечении общественного порядка и общественной безопасности при проведении такого соревнования - это ...

- а) зрители;
- б) спортсмены;
- в) массажисты;
- г) волонтеры.

2. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях - это ...

- а) спорт высших достижений;
- б) массовый спорт;
- в) вид спорта;
- г) национальный вид спорта.

3. Общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации – это ...

- а) СШОР;
- б) спортивный клуб;
- в) общероссийская спортивная федерация;
- г) училище олимпийского резерва.

4. Объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения – это ...

- а) стадионы;
- б) спортзалы;
- в) спортивные комплексы;
- г) объекты спорта.

5. Коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Олимпийских играх и других

международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов – это ...

- а) олимпийская команда России;
- б) олимпийская делегация России;
- в) организаторы спортивного мероприятия;
- г) юридическое лицо.

6. Граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность ...

- а) волонтеры;
- б) зрители;
- в) физические лица;
- г) работники.

7. Спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования – это ...

- а) чемпионат;
- б) кубок;
- в) вид программы;
- г) первенство.

8. Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований – это ...

- а) официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия;
- б) соревнования;
- в) плановые физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия;
- г) физкультурно-спортивные мероприятия.

9. Программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки – это ...

- а) программа спортивной подготовки;
- б) вид спортивной программы;
- в) образовательная программа;

г) тренировка.

10. Часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату – это ...

- а) профессиональный спорт;
- б) массовый спорт;
- в) спорт высших достижений;
- г) тотализатор.

11. Часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях – это ...

- а) профессиональный спорт;
- б) массовый спорт;
- в) спорт высших достижений;
- г) тотализатор.

12. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним – это ...

- а) профессиональный спорт;
- б) массовый спорт;
- в) спорт высших достижений;
- г) спорт.

13. Часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований – это ...

- а) спортивная дисциплина;
- б) соревнование;
- в) первенство;
- г) профессиональный спорт.

14. Лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации – это ...

- а) спортсмены;
- б) спортивный резерв;
- в) члены общероссийской спортивной федерации;
- г) сборники.

15. Общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд – это ...

- а) спортивная федерация;
- б) спортивный клуб;
- в) юридическое лицо;
- г) Олимпийский комитет.

16. Спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов – это ...

- а) первенства;
- б) учебно-тренировочный процесс;
- в) спортивные мероприятия;
- г) сборы.

17. Физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов – это ...

- а) ассистент;
- б) массажист;
- в) тренер;
- г) наставник.

18. Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры – это ...

- а) физическая реабилитация;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) физическая подготовка.

19. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – это ...

- а) физическая реабилитация;

- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) физическая подготовка.

20. Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик – это ...

- а) физическая реабилитация;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) физическая подготовка.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовые задания

Тема «Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта»

1. Развитие международного сотрудничества в сфере спорта включает в себя следующие направления:

- а) олимпийское и кубковое;
- б) внутреннее и внешнее;
- в) позитивное и негативное;
- г) глобальное и региональное.

2. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло:

- а) Игры II Олимпиады в Париже (1900);
- б) Игры IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) Игры V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) Игры VII Олимпиады в Антверпене (1920).

3. Формирование информационного поля, позволяющего отслеживать изменения в регламентных актах международных спортивных организаций, является:

- а) задачей внешнего направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- б) задачей внутреннего направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- в) задачей глобального направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- г) задачей позитивного направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;

4. Сотрудничество в сфере спортивной подготовки, заключающееся в информационном обмене, является:

- а) задачей внешнего направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- б) задачей внутреннего направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- в) задачей глобального направления развития международного сотрудничества в сфере спорта;
- г) задачей позитивного направления развития международного сотрудничества в сфере спорта.

5. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности;
- б) образования;
- в) спорта;
- г) организации досуга.

6. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

- а) в школьной физической культуре;
- б) в базовой физической культуре;
- в) в спорте;
- г) в образовании.

7. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) Правительство страны;
- б) Министерство спорта (Минспорт России);
- в) национальный Олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

8. основополагающие принципы современного олимпизма изложены:

- а) в Положении об олимпийской солидарности;
- б) в олимпийской клятве;
- в) в Олимпийской хартии;
- г) в официальных разъяснениях МОК.

9. Социокультурный смысл спортивного соревнования заключается в следующем:

- а) социальная оценка результатов спортсмена на основе сравнения с неким стандартом;
- б) получение высоких результатов «любой ценой»;
- в) победа в честном поединке;
- г) обеспечение массовости спортивного движения.

10. Какие виды спорта признаются олимпийскими по решению Международного олимпийского комитета?

- а) только футбол;
- б) только шахматы;
- в) все виды, включая паралимпийские;
- г) только лыжный спорт.

11. Основным международным документом в сфере массового спорта следует считать:

- а) закон об организации и повышении роли в обществе физической и спортивной активности;
- б) закон о спорте;
- в) устав о спорте;
- г) Международную хартию физического воспитания и спорта.

12. Вставьте пропущенные слова:

_____ является составной частью международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных Олимпийских комитетов.

- а) олимпийское движение;
- б) Олимпийский комитет;
- в) национальная сборная;
- г) федерация по виду спорта.

13. Вставьте пропущенные слова:

_____ – общероссийское общественное объединение, осуществляющие свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета и на основе признания Международным олимпийским комитетом, а также в соответствии со своим уставом.

- а) олимпийское движение;
- б) Олимпийский комитет России;
- в) национальная сборная;
- г) федерация по виду спорта.

14. Вставьте пропущенные слова:

_____ – это вид альтернативного разрешения споров, специализированная судебная инстанция, занимающаяся разрешением споров в области спорта.

- а) спортивный арбитражный суд;
- б) профессиональный суд;
- в) федерация правовой защиты спорта;
- г) судейская коллегия.

15. Вставьте пропущенные слова:

_____ – это вид спорта, где участники занимаются спортом не профессионально, не получая за это материального вознаграждения.

- а) любительский спорт;
- б) полупрофессиональный спорт;
- в) профессиональный спорт;
- г) олимпийский спорт.

Тема «Конституционно-правовое регулирование развития физической культуры и спорта в Российской Федерации»

1. К национальным источникам спортивного права относятся:

- а) законодательные акты, акты законодательства.
- б) акты законодательства;
- в) законодательные акты;
- г) международные документы общего характера.

2. Расположите в порядке иерархической системы правовые акты, установленные в РФ (в порядке убывания):

- а) Федеральные законы;
- б) Указы Президента РФ;
- в) Конституция РФ;
- г) Постановления Правительства РФ;
- д) федеральные конституционные законы;
- е) нормативно-правовые акты министерств и федеральных агентств.

3. Выберите принцип законодательства о физической культуре и спорте по Федеральному закону № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»:

- а) признание приоритетности образования в сфере физической культуры и спорта над другими видами и формами;
- б) осуществление гуманистического характера физкультурного образования в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности;

- в) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- г) дискретность и полная самостоятельность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

4. В Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» понятие «физическая культура» рассматривается как:

а) развитие физических способностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности физического состояния;

б) одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом;

в) специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическим упражнением, усвоение знаний и навыков;

г) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

5. Базовые положения государственной политики в сфере физической культуры и спорта заложены:

- а) ч. 2 ст. 41 Конституции РФ;
- б) гл. 54.1 ТК РФ;
- в) гл. 154.1 ТК РФ;
- г) ч. 3 ст. 55 Конституции РФ.

6. Программно-нормативный документ, устанавливающий нормы и требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий, называется:

- а) федеральный закон о спортивных разрядах;
- б) устав спортсмена-профессионала;
- в) Единая Всероссийская спортивная классификация;
- г) устав спорта.

7. Согласно законодательству (ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») спортсмен-профессионал – это:

а) спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную

плату иное денежное вознаграждение за подготовку к соревнованиям и участие;

- б) спортсмен высокого класса, регулярно выступающий на всероссийских и международных соревнованиях;
- в) спортсмен, имеющий звание не ниже «Мастера спорта»;
- г) все вышеперечисленные.

8. Укажите задачу, не регламентированную Федеральным законом 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»:

- а) обеспечение и защита права граждан на занятия ФКиС;
- б) создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания;
- в) предоставление льготных условий спортсменам, тренерам, судьям и руководителям органов управления физической культуры и спорта при достижении ими пенсионного возраста;
- г) правовое регулирование отношений, возникающих и осуществляемых в системе физического воспитания и в физкультурном движении;
- д) определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в сфере ФКиС.

9. Определите цель Единой Всероссийской спортивной классификации:

- а) создание условий для повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, привлечения граждан Российской Федерации к занятиям спортом, совершенствование системы подготовки спортсменов для участия в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- б) руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов;
- в) организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц;
- г) укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

10. С учетом специфики трудовой функции спортсмена в трудовой договор с ним в обязательном порядке включаются условия о (об):

- а) обязанности работодателя обеспечить проведение учебно-тренировочных мероприятий и участие спортсмена в спортивных соревнованиях под руководством тренера (тренеров);
- б) обеспечении работодателем страхования жизни и здоровья спортсмена, а также медицинского страхования в целях получения спортсменом дополнительных медицинских и иных услуг сверх установленных программами обязательного медицинского страхования с указанием условий этих видов страхования;

в) обеспечении работодателем пенсионного накопления спортсмена за счет спортивной организации;

г) размере и порядке осуществления спортсменом денежной выплаты в пользу работодателя при расторжении трудового договора.

11. Министерство спорта России выполняет следующие функции (*исключите неверное утверждение*):

а) выработка и реализация государственной политики нормативно-правовое регулирование в сфере ФКиС;

б) управление государственным имуществом в сфере ФКиС;

в) оценка состояния здоровья населения России;

г) кредитование физкультурно-спортивных обществ.

12. Олимпийский комитет России осуществляет свою деятельность в соответствии с (*выберите верное утверждение*):

а) Конституцией РФ;

б) действующим законодательством РФ и Олимпийской Хартией Международного Олимпийского комитета;

в) международными нормативно-правовыми актами в сфере ФКиС;

г) по распоряжению Правительства РФ;

13. Целью деятельности спортивной федерации является:

а) развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов сборных команд;

б) выполнение функции по обеспечению занятий населением физической культурой и спортом посредством создания материальных и интеллектуальных продуктов или выполнения работ и оказания услуг;

в) рассмотрение принципов о законодательстве в сфере физической культуры и спорта;

г) обеспечение прибыльности или доходности работы организации путём рациональной организации труда.

14. Организация проведения всероссийских массовых физкультурных мероприятий (спартакиад, физкультурно-спортивных фестивалей), иных мероприятий физкультурно-оздоровительного характера прерогатива:

а) федеральный орган;

б) орган субъекта федерации;

в) муниципальный орган;

г) все вышеперечисленные.

15. Общероссийские спортивные федерации устанавливать и применять спортивные санкции к соответствующим субъектам физической культуры и спорта, не исполняющим решений третейского суда по спору, администрируемому признанным иностранным арбитражным учреждением:

- а) обязаны;
- б) не обязаны;
- в) обязаны с согласия Олимпийского комитета России;
- г) обязаны после утверждения решения третейского суда российским судом.

Тема «Региональное и муниципальное обеспечение развития физической культуры и спорта»

1. Определите основные принципы развития физической культуры в РФ:

- а) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту;
- б) единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ;
- в) планирование физкультурно-спортивных мероприятий (составление календарного плана) является прерогативой только федерального органа управления;
- г) превосходство национального права над нормами международного регулирования.

2. Определите орган регулирования развития физической культуры и спорта на уровне субъекта федерации (на примере Волгоградской области):

- а) Министерство по физической культуре и спорту;
- б) Государственный комитет по физической культуре и спорту;
- в) Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области;
- г) Министерство спорта, туризма и молодежной политики.

3. В результате административной реформы Министерство спорта РФ наделено полномочиями:

- а) правового регулирования и выработки государственной политики в установленной сфере;
- б) правового регулирования, надзора и контроля;
- в) руководства деятельностью подведомственных федеральных агентств и федеральных служб;
- г) оказания государственных услуг, реализации исполнительских функций.

4. Кому не принадлежит право законодательной инициативы?:

- а) депутатам Государственной Думы;
- б) членам Совета Федерации;
- в) главам администраций субъектов РФ;
- г) Арбитражному суду РФ.

5. Предметы ведения и полномочия федеральных и региональных органов власти устанавливаются:

- а) федеративным договором;
- б) Указами Президента РФ;
- в) Постановлениями Правительства РФ;
- г) Конституцией РФ.

6. Что не входит в полномочия региональных властей?:

- а) самостоятельное исполнение полномочий;
- б) самостоятельное избрание и (или) назначение высшего должностного лица;
- в) самостоятельное утверждение бюджета, его доходов и расходов;
- г) самостоятельное назначение глав муниципальных образований.

7. В совместном ведении РФ и субъектов РФ не находятся следующие вопросы:

- а) управление имуществом субъектов РФ;
- б) координация международных и внешнеэкономических связей субъектов РФ;
- в) меры по обеспечению законности прав и свобод граждан;
- г) владение, пользование и распоряжение землей, недрами и другими природными ресурсами.

8. Правовой статус субъекта РФ может быть изменен:

- а) по решению Федерального собрания РФ;
- б) указом президента РФ;
- в) решением парламента субъекта РФ;
- г) по взаимному согласию Российской Федерации и субъекта РФ.

9. Единая система исполнительной власти РФ включает:

- а) взаимодействие органов власти РФ, субъектов РФ и муниципальных органов;
- б) взаимодействие органов исполнительной власти РФ и субъектов РФ в пределах всех их полномочий;
- в) взаимодействие органов исполнительной власти РФ и субъектов РФ в пределах полномочий ведения РФ и совместного ведения РФ и субъектов РФ;
- г) взаимодействие только в пределах субъектов РФ.

10. Структура органов местного самоуправления определяется:

- а) федеральными органами власти;
- б) органами власти субъекта РФ;
- в) самостоятельно местным населением;
- г) совместно, как федеральными органами, так и местным населением.

11. Содержание спортивных сооружений, находящихся в собственности муниципальных образований по месту жительства граждан, в том числе ремонт таких сооружений, организация массовых спортивных мероприятий осуществляются в порядке, определенном:

- а) правовыми актами органов местного самоуправления;
- б) ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в РФ»;
- в) правовыми актами федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта;
- г) локальными правовыми актами местных органов власти.

12. Какие виды детских спортивных школ существуют в Российской Федерации, согласно закону:

- а) муниципальные;
- б) частные;
- в) коммерческие;
- г) негосударственные.

13. В пределах своих полномочий органы местного самоуправления принимают управленческие решения:

- а) исключительно самостоятельно;
- б) по согласованию и под контролем органов субъекта РФ;
- в) по согласованию и во взаимодействии с федеральными органами;
- г) под контролем органов исполнительной власти.

14. Субъектом государственного или муниципального управления является:

- а) соответствующий орган или должностное лицо государства или местного самоуправления;
- б) руководство предприятий и организаций;
- в) общественные отношения;
- г) группы занимающихся физической культурой и спорта.

15. Объект государственного и муниципального управления – это:

- а) общественные отношения социальных, национальных и иных общностей людей;
- б) поведение общественных объединений, организаций, юридических лиц, поведение отдельных граждан, приобретающее общественное значение;
- в) материально-вещественных спортивных объектов, снарядов, площадок, а также лиц, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- г) все вышеперечисленное.

Тема «Организационно-правовое управление физической культурой и спортом в Российской Федерации»

1. Кто имеет право составлять календарный план физкультурно-спортивных мероприятий:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

2. Внедрение в образовательный процесс обязательных для выполнения обучающимися в образовательных учреждениях нормативных требований по физической подготовленности является прерогативой:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

3. Организация мероприятий по подготовке и участию в Олимпийских играх и других международных спортивных соревнованиях является прерогативой:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

4. Разработка правил и требований к спортивному инвентарю и оборудованию с учетом международных норм безопасности жизни и здоровья человека при занятиях физической культурой и спортом является компетенцией:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

5. Организация проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возраста к военной службе, разработка программ и методических рекомендаций по их физической подготовке – компетенция:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

6. Организация проведения всероссийских массовых физкультурных мероприятий (спартакиад, физкультурно-спортивных фестивалей), иных мероприятий физкультурно-оздоровительного характера прерогатива:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

7. Организация строительства и реконструкции спортивных сооружений с целью подготовки сборных команд Российской Федерации и спортивного резерва в установленном порядке находится в компетенции:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

8. Разработка и утверждение программ и примерных учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных категорий и групп населения является полномочием:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

9. Организация проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи регулируется:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

10. Установление почетных званий, наград, премий и иных форм поощрения в области физической культуры и спорта может осуществляться:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

11. Обеспечение общественного порядка и безопасности при проведении спортивных мероприятий и организованных занятий по физической культуре и спорту контролирует:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;

г) все вышеперечисленные.

12. Установление и разработку нормативов оказания населению услуг физической культуры и спорта осуществляет:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

13. Поддержку развития национальных видов спорта осуществляет:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

14. Определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей осуществляет:

- а) федеральный орган;
- б) орган субъекта федерации;
- в) муниципальный орган;
- г) все вышеперечисленные.

15. Представлять Российскую Федерацию на Олимпийских играх, других соревнованиях, находящихся под патронажем Международного олимпийского комитета может:

- А) федеральный орган;
- Б) орган субъекта федерации;
- В) муниципальный орган;
- Г) НОК РФ.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам тестирования***

– **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата
Тема «Государственная политика в области
физической культуры и спорта»

1. Современные проблемы государственной политики РФ в области физической культуры и спорта.
2. Использование опыта СССР в реализации задач государственной политики РФ в области физической культуры и спорта.
3. Государственная политика в области физической культуры и спорта в ведущих спортивных державах.
4. Этапы становления государственной политики в области физической культуры и спорта современной России.
5. Правовой статус государственных органов управления физической культурой и спортом на федеральном, региональном, местном уровне.
6. Правовой статус основных субъектов физкультурно-спортивного движения в России.
7. Особенности сертификации спортивных товаров и услуг в РФ.
8. Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в РФ.
9. Практика благотворительной деятельности в области физической культуры и спорта в РФ.
10. Механизмы государственного стимулирования благотворительности и спонсорства в области физической культуры и спорта.
12. Привлечение иностранного капитала к развитию отечественной индустрии физической культуры и спорта. Опыт Универсиады в Казани и Олимпийских игр в Сочи.
13. Основные проблемы эксплуатации спортивных сооружений в современной России. Опыт Волгоградской области.
14. Процесс модернизации материально-технической базы физической культуры и спорта в РФ.
15. Проблема подготовки кадров для модернизации инфраструктуры физической культуры и спорта в России.
16. Формы собственности физкультурно-спортивных объектов в России.
17. Полномочия и функции Президента РФ по управлению государственной политикой в области физической культуры и спорта.
18. Процедура избрания Председателя Олимпийского комитета России.
19. Особенности деятельности Олимпийского собрания ОКР.
20. Специфика государственного планирования в области физической культуры и спорта.
21. Анализ основных проектов РФ в области развития физической культуры и спорта.
22. Факторы, влияющие на формирование единого национального календарного плана соревнований.

23. Взаимодействие отраслевых министерств, при проведении федеральных, региональных, студенческих, школьных мероприятий в области физической культуры и спорта.

24. Оценка эффективности реализуемых в РФ целевых программ по развитию физической культуры и спорта на федеральном и региональном уровне.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки самостоятельной работы с учебной литературой и официальными изданиями при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью; выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной литературой и официальными изданиями при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно оформлен терминологический аппарат; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельной работы с учебной литературой и официальными изданиями при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, если взятое для описания положение уже описано в учебнике.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

– тестирование по темам «Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта», «Конституционно-правовое

регулирование развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», «Региональное и муниципальное обеспечение развития физической культуры и спорта»;

– выполнение реферата по теме: «Государственная политика в области физической культуры и спорта».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Бондаренко, О. А. Государственное и муниципальное управление в сфере физической культуры и спорта / О. А. Бондаренко, В. М. Степанян. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – 105 с. – Текст : непосредственный.

2. Галицын, С. В. Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Галицын, П. А. Ткаченко, В. В. Вдовина. – Хабаровск : ДВГАФК, 2022. – 241 с. – ISBN 978-5-8028-0242-7. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/345188>.

3. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением : учебное пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискалов, Ю. А. Зубарев, В. П. Черкашин; под общ. ред. В. Д. Фискалова. – Москва : Советский спорт, 2013. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0628-8. – Текст : непосредственный.

4. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Малаховка, 2010. – ISBN 978-5-9718-0471-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. – URL: <http://lib.mgafk.ru>.

5. Теория и методика управления спортивными организациями различных форм собственности : учебное пособие / И. В. Перфильева, В. М. Степанян, С. Р. Селиванова, А. В. Липатов. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Амирит», 2023. – 463 с. – ISBN 978-5-00207-229-3. – Текст : непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Бондаренко, М. П. Организационно-правовые основы деятельности учреждений сферы физической культуры и спорта : учебное пособие / М. П. Бондаренко, Ю. А. Зубарев. – Волгоград : ВГАФК, 2017. – 205 с. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158114>.

2. Бородулина, Т. П. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации : учебное пособие / Т. П. Бородулина, Т. Л. Платунова. – Барнаул : АлтГПУ, 2015. – 118 с. – ISBN 978-5-88210-784-9. –

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112253>.

3. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : Учебное пособие для вузов. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 441 с. – ISBN 5-222-07908-2 – Текст : непосредственный.

4. Щербак, А. П. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А.П. Щербак. – Ярославль, 2012. – 91 с. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154039>.

6. Щербак, А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах / А. П. Щербак. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 136 с. – ISBN 978-5-507-44749-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/266750>.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/

АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 114, 118;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 1ц, 10ц, 12 ц, (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ГДиЭ);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Липатов А.В., канд. ист. наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и экономики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Бабанов А.А., д-р полит. наук, доцент, зав. гуманитарных дисциплин и экономики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин и экономики от « ___ » _____20___ г. протокол № ___.

Зав. кафедрой ГДиЭ

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20 __ г.

ПРОТОКОЛ

изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ГДиЭ. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 __ г.

Зав. кафедрой ГДиЭ

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.8. Содержание рабочей программы дисциплины
«Основы антидопингового обеспечения»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-12 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-5	<p>05.003 Тренер В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>05.012 Тренер-преподаватель А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга; – меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – 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; – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения разъяснительной работы об

		<p>антидопинговых правилах; – информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;</p> <p>– консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций.</p>
ПК-12	<p>05.003 Тренер В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>05.012 Тренер-преподаватель А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга</p>	<p>Знает:</p> <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; – нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий; – меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил; – всемирный антидопинговый кодекс; – международные антидопинговые правила и стандарты. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; – устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля; – оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; – оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к разделу «БЛОК 1. Базовые дисциплины» дополнительной профессиональной

программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	6	2	4
В том числе:			
Лекции	4	2	2
Практические занятия	2		2
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	6	6	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	2	2	
Промежуточная аттестация			Зачет
Самостоятельная работа слушателя	6	6	

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					Самостоятельная работа слушателя
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Понятие о допинге и последствия употребления запрещенных препаратов ПК-12	2	2				
2.	Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА. Международное и национальное антидопинговое правовое регулирование. ПК-12	2			2		
3.	Борьба с распространением допинга в физической культуре и спорте. ПК-5, ПК-12	4			2	2	

4.	Допинг-контроль. ПК-5, ПК-12	6	2	2			2
5.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА. Общероссийские антидопинговые правила. ПК-12	2					2
6.	Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. ПК-5, ПК-12	2					2
Всего:		18	4	2	4	2	6

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Понятие о допинге и последствия употребления запрещенных препаратов.	Понятие о допинге. История допинга. Социально-экономические последствия применения допинга. Этические, психологические, медицинские и спортивно-технологические последствия.	2
2.	Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА. Международное и национальное антидопинговое правовое регулирование	Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Создание ВАДА. Ответственность ВАДА. Особенности управления ВАДА и основные направления деятельности. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА. Копенгагенская декларация. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК.	2
3.	Борьба с распространением допинга в физической культуре и спорте.	Причины начала и неуклонного ужесточения борьбы с использованием допингов. Антидопинговая законодательная база. Запрещенный список (понятие, запрещенные субстанции, запрещенные методы). Международные антидопинговые правила.	4
4.	Допинг-контроль.	Основные термины и определения, имеющие отношение к допинг-контролю. Программы допинг-контроля, соревновательное и внесоревновательное тестирование, информация о местонахождении спортсменов. Процедура допинг-контроля. Разрешение на терапевтическое использование.	6
5.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА.	Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в	2

	Общероссийские антидопинговые правила.	Российской Федерации. Национальная система противодействия допингу в спорте, российское антидопинговое агентство РУСАДА. Общероссийские антидопинговые правила.	
6.	Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий.	Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактико-антидопинговой составляющей.	2

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Допинг-контроль.	Организации и лица, проводящие тестирование. Права спортсмена при проведении процедуры допинг-контроля. Обязанности спортсмена при проведении процедуры допинг-контроля. Процедура сбора пробы мочи и крови. Санкции для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. Показания к оформлению разрешения на терапевтическое использование и критерии его получения.	Т
2.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА. Общероссийские антидопинговые правила.	Миссия, цели и основные функции РУСАДА: нормативно-правовая база и сфера ответственности. Место РУСАДА в международной антидопинговой системе: взаимодействие с ВАДА и другими НАДО. Структура и организационное устройство РУСАДА: ключевые подразделения и их задачи. Принципы работы РУСАДА: независимость, прозрачность, соблюдение прав спортсменов. Обмен опытом с другими НАДО: лучшие практики, которые РУСАДА адаптирует в своей работе.	Р
3.	Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий.	Правовые основы антидопингового образования в РФ: федеральные законы, акты и ведомственные документы. Антидопинговое воспитание в детско-юношеских спортивных школах: возрастные особенности и методические подходы. Программы для тренеров и педагогов: повышение	Р

		компетентности в вопросах профилактики допинга. Антидопинговые технологии в студенческом спорте: специфика работы с молодыми спортсменами вузов. Структура и содержание типовых антидопинговых программ для разных возрастных групп РФ.	
--	--	---	--

Условные обозначения:

Р – реферат.

Т – тестирование.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-5	<p>ПС Тренер В/04.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/08.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга; – меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – 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; – 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; 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		<p>– методы противодействия фальсификации допинг-проб.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения разъяснительной работы об антидопинговых правилах; – информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций. 	
ПК-12	<p>ПС Тренер В/04.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/08.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <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; – нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий; – меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил; – всемирный антидопинговый кодекс; – международные антидопинговые правила и стандарты. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; – устанавливать признаки нарушения 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		<p>правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля;</p> <p>– оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам;</p> <p>– оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций.</p>	
--	--	---	--

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации

- **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятие о допинге, история использования допингов в спорте.
2. Причины употребления допингов спортсменами.
3. Международные антидопинговые правила: основные термины и определения.
4. Запрещенный список: понятие, краткий обзор субстанции и методов, запрещенных к использованию в спорте.
5. Критерии для включения субстанции или метода в Запрещённый список.
6. Этические последствия применения допингов спортсменами
7. Психологические последствия применения допингов спортсменами.
8. Медицинские последствия применения допингов спортсменами.
9. Спортивно-технологические последствия применения допингов спортсменами.
10. Влияние употребления допинга на организм спортсмена и его профессиональную карьеру.

11. Причины начала и неуклонного ужесточения борьбы с использованием допингов в спорте.
12. Антидопинговая законодательная база.
13. Документы, регламентирующие образовательную деятельность по профилактике применения допинга в спорте.
14. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы).
15. ВАДА, ее деятельность, структура.
16. Основные термины и определения, имеющие отношение к допинг-контролю.
17. Соревновательное и внесоревновательное тестирование на применение допинга.
18. Организации, имеющие право проводить соревновательное и внесоревновательное тестирование на применение допинга.
19. Основные права и обязанности спортсменов на отдельных этапах процедуры допинг-контроля.
20. Проблема генного допинга.
21. Принцип персональной ответственности каждого спортсмена за попадание запрещенной субстанции в его организм.
22. Система АДАМС: её назначение, содержание, правила пользования спортсменом.
23. Программа Биологического паспорта спортсмена: цель, составные части, период сохранения информации в программе.
24. Общие принципы построения программ антидопинговой профилактики.
25. Исходные рекомендации Совета Европы и ВАДА по компоновке антидопинговых профилактических программ.
26. Термины, содержащиеся в Рекомендациях Совета Европы и ВАДА по организации информационно-образовательных программ антидопинговой направленности.
27. Основные компоненты информационных и образовательных антидопинговых программ.
28. Требования, предъявляемые к основным компонентам информационных и образовательных антидопинговых программ.
29. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики.
30. Схема стандартизированного описания антидопинговой профилактической программы для юных спортсменов.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Нарушением антидопинговых правил является следующее (отметьте все правильные ответы):
 - а) подмена или попытка подмены пробы;

- б) уклонение от прохождения допинг-контроля;
- в) применения запрещенных веществ и методов;
- г) незнание антидопингового кодекса ВАДА.

2. Во время прохождения процедуры допинг-контроля спортсмен имеет право (отметьте все правильные ответы):

- а) на представителя;
- б) на переводчика;
- в) отлучиться для участия в дальнейших соревнованиях;
- г) требовать сбора пробы в личную упаковку.

3. По отношению к спортсмену могут применяться следующие санкции (отметьте все правильные ответы):

- а) дисквалификация;
- б) лишение медали и призовых выплат;
- в) лишение гражданства;
- г) уголовное преследование.

4. Алкоголь запрещен

- а) в соревновательный период;
- б) во внесоревновательный период;
- в) в период соревнований в некоторых видах спорта;
- г) всегда.

5. Как часто обновляется Запрещенный список?

- а) перед каждой Олимпиадой;
- б) когда решат ВАДА;
- в) ежегодно;
- г) после того, как количество допинг-скандалов превысит 100.

6. В отношении каких спортсменов осуществляется допинг-контроль?

- а) которые принимают участие в Олимпийских играх;
- б) которые принимают участие в Паралимпийских играх;
- в) которые принимают участие на международных чемпионатах;
- г) которые принимают участие на всех играх и чемпионатах.

7. ВАДА расшифровывается как

- а) Всемирная антидопинговая администрация;
- б) Всемирное антидопинговое агентство;
- в) Всесоюзная антидопинговая администрация;
- г) Всесоюзное антидопинговое агентство.

8. Какое максимальное количество допинг-проб может быть отобрано у спортсмена в течение года?

- а) 2;
- б) 5;
- в) 20;
- г) это число не ограничено.

9. Программа ТИ дает спортсменам возможность запросить лечение серьезного заболевания с использованием запрещенной субстанции. ТИ расшифровывается как:

- а) терапевтическое использование;
- б) терапевтические инструменты;
- в) технологическое использование;
- г) технологические инструменты.

10. Запрещенный список перечисляет субстанции и методы запрещенные ...

- а) в соревновательный период;
- б) во внесоревновательный период;
- в) в отдельных видах спорта только в соревновательный период;
- г) во всех выше перечисленных.

11. Даже если у спортсмена есть травма и он не участвует в соревнованиях, ему все равно необходимо сообщать информацию о своей деятельности и местоположению в соответствующие спортивные органы на случай если им потребуются эти данные для приезда и отбора пробы.

- а) да;
- б) нет.

12. У спортсмена могут отобрать пробу во время соревнований, даже если он не принимает в них непосредственного участия.

- а) да (в составе резерва, например);
- б) нет.

13. Если проба спортсмена оказывается положительной, у него есть право:

- а) запросить анализ пробы В;
- б) присутствовать или быть представленным во время вскрытия и анализа пробы В;
- в) запросить копии лабораторной документации;
- г) все вышеперечисленное.

14. Когда спортсмен получает уведомление о необходимости пройти процедуру допинг-контроля, необходимо ли ему явиться на пункт сдачи допинг-теста незамедлительно?

- а) да;
- б) нет, у него есть часовой промежуток;

- в) спортсмен может явиться тогда, когда будет готов;
- г) нет, у спортсмена есть запас в 24 часа.

15. Кто принимает решение о предоставлении/запрещении разрешения на ТИ спортсмену?

- а) комитет спортсменов;
- б) группа профессионалов, работающих на национальную/международную спортивную федерацию;
- в) комитет медиков-экспертов;
- г) президент национальной/международной спортивной федерации.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовое задание

Темы: «Понятие о допинге и последствия употребления запрещенных препаратов», «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА. Международное и национальное антидопинговое правовое регулирование», «Борьба с распространением допинга в физической культуре и спорте»

1. Под допингом понимается:
 - а) использование методов или веществ, которые искусственно увеличивают физический потенциал, и поэтому являются запрещенными к использованию в спортивной практике;
 - б) использования наркотических веществ, которые отрицательно влияют на здоровья спортсмена.
 - в) использования биологически активных добавок, не зарегистрированных в стране;
 - г) все вышеперечисленное.

2. Первая международная федерация, которая стала активно бороться с использованием допинга?
 - а) футбола;
 - б) легкой атлетики;
 - в) велосипедного спорта;
 - г) плавания.

3. Когда было учреждено Всемирное антидопинговое агентство?
 - а) 1 ноября 2020 года;
 - б) 20 октября 1998 года;
 - в) 10 ноября 1999 года;
 - г) 1 сентября 2021 года.

4. Как часто обновляется Запрещенный список?

- а) перед каждой Олимпиадой;
- б) когда решат ВАДА;
- в) ежегодно;
- г) после того, как количество допинг-скандалов превысит 100.

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

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

6. Может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?

- а) нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества;
- б) нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны;
- в) да, применение БАД может привести к неблагоприятным результатам анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

7. Для чего был создан антидопинговый кодекс?

- а) чтобы оказывать давление на спортсменов;
- б) уравнивать всех спортсменов в соревновательных условиях;
- в) ограничивать участие определенных спортсменов в соревнованиях.

8. Если спортсмен хочет продемонстрировать уважение к спорту, которым занимается и стать прекрасным спортсменом, ему необходимо

- а) признать тот факт, что победа имеет наибольшую ценность;
- б) делать все, что в его силах для того, чтобы получить преимущество;
- в) знать, что поражение на соревновании значит, что что-то спортсмен сделал не так;
- г) ничего из вышеперечисленного.

9. Если я знаю, что пищевая добавка прошла контроль качества, это гарантирует, что в ней не содержится запрещенной субстанции?

- а) да;
- б) нет.

10. Если пищевая добавка приобретена в аптеке (без рецепта от врача), то она точно разрешена?

- а) да;
- б) нет.

11. Если я заболел, то употребление любого препарата для улучшения самочувствия оправданно?

- а) да;
- б) нет.

12. Всемирная антидопинговая программа включает в себя основные компоненты:

- а) кодекс;
- б) международные стандарты;
- в) модели лучших практик и руководства;
- г) технические документы;
- д) все вышеперечисленное.

13. Я могу понести наказание за сотрудничество с тренером, врачом или другим представителем персонала спортсмена, дисквалифицированным за нарушение антидопинговых правил?

- а) да;
- б) нет.

14. Антидопинговую базу составляют:

- а) Олимпийская хартия;
- б) Всемирный антидопинговый кодекс;
- в) Конвенция по борьбе с допингом;
- г) все вышеперечисленное.

15. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

- а) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;
- б) случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;
- в) в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

Тема «Допинг-контроль»

1. Что такое допинг-контроль?

- а) только анализ проб мочи спортсменов;
- б) процесс планирования, отбора проб, их анализа и обработки результатов, включая расследования и апелляции;
- в) проверка спортсменов на наличие травм перед соревнованиями;
- г) ничего из перечисленного.

2. Кто несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- а) тренер;

- б) врач команды;
- в) спортсмен;
- г) спортивный функционер.

3. Какие виды тестирования существуют?

- а) только соревновательное;
- б) соревновательное и внесоревновательное;
- в) только внесоревновательное;
- г) международное.

4. Кто имеет право производить забор пробы крови?

- а) квалифицированный инспектор по сбору крови;
- б) квалифицированный инспектор допинг-контроля;
- в) врач команды;
- г) ничего из перечисленного.

5. После того, как я сдал пробу (мочи или крови), в течение какого времени она может храниться и анализироваться?

- а) неопределенное время;
- б) 10 лет;
- в) 2 года;
- г) она не может храниться.

6. Анализ мочи на содержание в ней запрещенных веществ или методов может проводить любая лаборатория, если у нее есть необходимое оборудование?

- а) да;
- б) нет.

7. Должен ли инспектор допинг-контроля информировать спортсмена о своем визите заранее?

- а) да;
- б) нет.

8. Может ли спортсмен отказаться от прохождения допинг контроля?

- а) да;
- б) нет;
- в) может, если плохо себя чувствует;
- г) может, если у него другие дела.

9. Может ли мой тренер сопровождать меня на пункт допинг-контроля, если я его об этом попрошу?

- а) да;
- б) нет.

10. Если у меня уже было внесоревновательное тестирование на этой неделе, то до следующего тестирования пройдет несколько недель?

- а) да;
- б) нет.

11. Сотрудник лаборатории, которые будет анализировать пробу спортсмена, имеет информацию о его личности?

- а) да;
- б) нет.

12. Если инспектор допинг-контроля приезжает к спортсмену домой для проведения внесоревновательного тестирования, может ли спортсмен покинуть комнату?

- а) да, сходить в туалет;
- б) да, попить чай;
- в) да, доделать дела;
- г) нет.

13. Если спортсмена дисквалифицировали в одном виде спорта, то он может пойти в другой?

- а) да;
- б) нет.

14. Программа ТИ дает спортсменам возможность запросить лечение серьезного заболевания с использованием запрещенной субстанции. ТИ расшифровывается как:

- а) терапевтическое использование;
- б) терапевтические инструменты;
- в) технологическое использование;
- г) технологические инструменты.

15. Что происходит, если проба «А» дала положительный результат?

- а) спортсмен сразу дисквалифицируется;
- б) вскрывается и анализируется проба «В»;
- в) проба «А» автоматически аннулируется;
- г) ничего из перечисленного.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам тестирования***

– **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата

Тема «Российское антидопинговое агентство РУСАДА. Общероссийские антидопинговые правила»

1. Миссия, цели и основные функции РУСАДА: нормативно-правовая база и сфера ответственности.
2. Место РУСАДА в международной антидопинговой системе: взаимодействие с ВАДА и другими НАДО.
3. Структура и организационное устройство РУСАДА: ключевые подразделения и их задачи.
4. Принципы работы РУСАДА: независимость, прозрачность, соблюдение прав спортсменов.
5. История допинговых скандалов в России: роль РУСАДА в реагировании и восстановления доверия.
6. Последствия дисквалификации РУСАДА: уроки и меры по реформированию.
7. Восстановление статуса РУСАДА: условия ВАДА и достигнутые результаты.
8. Антидопинговые правила в России: соответствие Всемирному антидопинговому кодексу.
9. Будущее антидопинга в России: стратегические цели РУСАДА на 2025-2030 г.г.
10. РУСАДА и глобальная антидопинговая реформа: вклад в обновление Всемирного кодекса.
11. Обмен опытом с другими НАДО: лучшие практики, которые РУСАДА адаптирует в своей работе.
12. Цифровизация антидопинговых процессов: планы РУСАДА по внедрению IT-решений.
13. Роль РУСАДА в подготовке к международным соревнованиям: обеспечение соответствия стандартам ВАДА.
14. Профилактика допинга в параолимпийском и адаптивном спорте: специфика работы РУСАДА.
15. Влияние геополитики на антидопинговую деятельность: вызовы РУСАДА в условиях санкций.

Тема «Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий»

1. Цели и задачи педагогических антидопинговых технологий в российском спорте: от информирования к формированию ценностной позиции.
2. Правовые основы антидопингового образования в РФ: федеральные законы, подзаконные акты, ведомственные документы.
3. Роль РУСАДА и Минспорта РФ в разработке и внедрении педагогических антидопинговых технологий.
4. Антидопинговое воспитание в детско-юношеских спортивных школах: возрастные особенности и методические подходы.
5. Программы для тренеров и педагогов: повышение компетентности в вопросах профилактики допинга.
6. Антидопинговые технологии в студенческом спорте: специфика работы с молодыми спортсменами вузов.
7. Работа с родителями юных спортсменов: формы вовлечения и информирования о рисках допинга.
8. Ролевые игры и тренинги как средство формирования навыков принятия решения в ситуации риска допинга.
9. Визуальные и мультимедийные технологии в антидопинговом просвещении: плакаты, видеоролики, инфографика.
10. Интеграция антидопинговых модулей в образовательные программы вузов физической культуры: опыт и проблемы.
11. Структура и содержание типовых антидопинговых программ для разных возрастных групп РФ.
12. Критерии эффективности педагогических антидопинговых технологий: количественные и качественные показатели.
13. Мониторинг и оценка результатов антидопинговых программ в российских регионах: методы и инструменты.
14. Перспективы развития педагогических антидопинговых технологий в России.
15. Формирование «культуры чистого спорта» как стратегическая цель антидопинговых образовательных программ в России.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их;

развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью, однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; в работе использовалось менее 3-х литературных источников; недостаточно развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; не сформировано умение излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, если взятое для описания положение спортсмена уже описано в учебнике.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Основы антидопингового обеспечения» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

– тестирование по темам «Понятие о допинге и последствия употребления запрещенных препаратов», «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА. Международное и национальное антидопинговое правовое регулирование», «Борьба с распространением допинга в физической культуре и спорте», «Допинг-контроль»;

– написание реферата по темам «Российское антидопинговое агентство РУСАДА», «Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие / под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – Москва.: Спорт-Человек, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-906132-29-1. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165135>.

2. Саакян, Е.Г. Профилактика применения допинга: курс лекций: учебное пособие / Е.Г. Саакян. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – 92 с. – Текст: непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие / Е.Ю. Андриянова. – Великие Луки: Великолукская типография, 2018. – 127 с. – Текст: непосредственный.

2. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения: учебное пособие / С. Г. Куртев. – Омск: СибГУФК, 2018. – 116 с. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142484>.

3. Основы антидопингового обеспечения: учебное пособие / сост. Н.В. Минникаева [и др.]. – Кемерово: КемГУ, 2019. – 139 с. – — ISBN 978-5-8353-2639-6. – Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156126>.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/

«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 302, 303, 306 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиТ ФКиС);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Саакян Е.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Горбачева В.В., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта от « ___ » _____ 20___ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины****«Основы антидопингового обеспечения»****дополнительной профессиональной программы****профессиональной переподготовки****«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»****на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ТиТ ФКиС. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.9. Содержание рабочей программы дисциплины
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика,
легкая атлетика, спортивные и подвижные игры»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся;

ПК-11 – способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-7	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;

		<ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке; – предупреждать случаи травматизма во время проведения мероприятий физкультурно-спортивной, начальной подготовки. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях); – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе дополнительного образования.
ПК-11	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения знаний и умений по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения физической подготовленности занимающихся.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры» относится к разделу «БЛОК 1. Профессиональные дисциплины» дополнительной

профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия		
		1	2	3
Контактная работа преподавателя с обучающимися	24	12	12	
В том числе:				
Лекции	12	6	6	
Практические занятия	12	6	6	
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	12	12		
В том числе:				
Лекции	10	10		
Практические занятия	2	2		
Промежуточная аттестация			Зачет	
Самостоятельная работа слушателя	36	28	8	

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Организация и методика проведения строевых упражнений. ПК-7, ПК-11	6	2	4			
2.	Общеразвивающие упражнения: терминология, методика проведения и обучения. ПК-7, ПК-11	12	4	2			6
3.	Методика обучения акробатическим и прикладным упражнениям ПК-7, ПК-11	8			2		6

4.	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности. ПК-7, ПК-11	2			2		
5.	Основы техники базовых легкоатлетических видов и методики обучения им. ПК-7, ПК-11	18	2	2	2		12
6.	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности. ПК-7, ПК-11	2			2		
7.	Техника игры в баскетбол, волейбол, футбол. Методика обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе. ПК-7, ПК-11	16	2	2	2	2	8
8.	Основы теории подвижных игр, методика их проведения. ПК-7, ПК-11	8	2	2			4
Всего:		72	12	12	10	2	36

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Организация и методика проведения строевых упражнений.	<p>Гимнастика, предмет гимнастики, основные задачи, средства, методы и методические особенности.</p> <p>Характеристика средств гимнастики: строевых, общеразвивающих упражнений, прикладных, вольных упражнения, упражнений художественной гимнастики, прыжков, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.</p> <p>Организация проведения и методика проведения строевых упражнений:</p> <p>а) строевые приемы и движение без оружия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строй и его элементы; виды строя; сигналы для управления строем; команды и порядок их подачи; обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю; – строевой расчет; строевая стойка; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Отставить!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»; – повороты на месте; 	6

		<p>б) строевых построений (в одну шеренгу и колонну по одному) и перестроений (на месте и в движении);</p> <p>в) строевых передвижений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строевой шаг; движение строевым шагом; движение строевым шагом в составе подразделения; – движение в различных направлениях; – повороты в движении, движение в составе взвода; – управление подразделением в движении; <p>г) размыканий и смыканий (по распоряжению, приставными шагами, по Уставу Вооруженных сил РФ).</p>	
2.	Общеразвивающие упражнения: терминология, методика проведения и обучения.	<p>Термины общеразвивающих и вольных упражнений (основные исходные положения ног, туловища и их разновидности, положения ног и движения ими, основные положения рук (основные, промежуточные, стандартные), движения руками).</p> <p>Классификация общеразвивающих упражнений: по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по признаку методологической значимости, по признаку использования предметов, по признаку организации группы, по признаку исходных положений.</p> <p>Методы обучения общеразвивающим упражнениям (по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделению) и способы их проведения (раздельный, поточный, проходной).</p> <p>Схема построения комплекса общеразвивающих упражнений, методические правила их проведения, способы регулирования нагрузки, формы записи упражнений.</p> <p>Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами (с гимнастической палкой, с набивными мячами, со скакалками, на гимнастической скамейке и стенке).</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений по анатомическому принципу и методика их проведения.</p>	12
3.	Методика обучения акробатическим и прикладным упражнениям	<p>Характеристика и назначение акробатических упражнений. Оборудование мест и организация занятий по акробатике. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.</p> <p>Характеристика и назначение прикладных упражнений. Виды прикладных упражнений (разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза и партнера, прыжки).</p>	8

		Техника безопасности при выполнении акробатических и прикладных упражнений.	
3.	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов легкой атлетики. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики.	2
4.	Основы техники базовых легкоатлетических видов и методики обучения им.	Основы техники спринтерского бега. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Основы техники прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Основы техники прыжка в высоту «перешагиванием». Основы техники метания гранаты, малого мяча. Основы техники эстафетного бега. Общая последовательность и ключевые принципы обучения технике легкоатлетических видов. Методика обучения технике спринтерского бега (задачи, средства, организационно-методические указания). Методика обучения технике прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись» (задачи, средства, организационно-методические указания).	18
5.	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности.	Возникновение и развитие спортивных (баскетбол, волейбол, футбол) и подвижных игр. Роль спортивных и подвижных игр в системе физического воспитания и спортивной деятельности. Основные положения обучения спортивным (баскетбол, волейбол, футбол) и подвижным играм. Техника безопасности при проведении занятий и выполнении упражнений по баскетболу, волейболу, футболу.	2
6.	Техника игры в баскетбол, волейбол, футбол. Методика обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе.	Анализ техники в баскетболе (стойки, перемещения, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, ведения и броски мяча). Фазовая структура. Ошибки и пути их исправления с учетом возрастных особенностей. Анализ техники игры в волейболе (стойки, перемещения, передача мяча сверху и снизу двумя руками, подач, нападающих ударов, блоков). Фазовая структура. Ошибки и пути их исправления с учетом возрастных особенностей. Анализ техники игры в футболе (передвижения, остановки, удары, передачи, ведение, отбор, обманные движения). Фазовая структура.	16

		<p>Ошибки и пути их исправления.</p> <p>Обучение техническим приемам игры в баскетбол, волейбол и футбол на различных этапах спортивной подготовки. Средства обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе (подготовительные, подводящие и основные упражнения).</p> <p>Методы обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе. Ошибки и пути их исправления с учетом возрастных особенностей.</p>	
7.	Основы теории подвижных игр, методика их проведения.	<p>Основные понятия о подвижных играх. Основные задачи руководителя игры. Функции подвижных игр. Виды и классификация подвижных игр. Выбор игры и подготовка места ее проведения. Организация играющих. Проведение игры. Судейство. Дозировка нагрузки. Подведение итогов игры.</p>	8

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Общеразвивающие упражнения: терминология, методика проведения и обучения.	<p>Термины общеразвивающих упражнений (основные исходные положения ног, туловища и их разновидности, положения ног и движения ими, основные положения рук, движения руками). Составление комплекса общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, туловища и ног из различных сходных положений..</p>	ПР
2.	Методика обучения акробатическим и прикладным упражнениям	<p>Техника выполнения упражнений «малой акробатики». Методика обучения кувырку вперед, назад. Методика обучения стойке на лопатках, стойке на голове и руках, стойке на руках. Методика обучения равновесию. Методика обучения перевороту боком.</p> <p>Техника выполнения прикладных упражнений: лазания по канату, поднятие и переноска груза, переползания, преодоление препятствий и т.д.</p> <p>Методика обучения лазанию по канату в три приема. Методика обучения лазанию по канату в два приема. Методика обучения различным способам переползания. Методика обучения различным способам поднимания и переноски груза. Методика обучения различным способам преодоления препятствий.</p>	Р

		Техника безопасности при выполнении акробатических и прикладных упражнений.	
3.	Основы техники базовых легкоатлетических видов и методики обучения им.	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (задачи, средства, организационно-методические указания). Методика обучения технике прыжка в высоту «перешагиванием» (задачи, средства, организационно-методические указания). Методика обучения технике метания гранаты и малого мяча (задачи, средства, организационно-методические указания). Методика обучения технике эстафетного бега.	Т
4.	Техника игры в баскетбол, волейбол, футбол. Методика обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе.	Методика обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе. Фазовая структура. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по методике обучения базовым видам спорта.	ПР
5.	Основы теории подвижных игр, методика их проведения.	Виды и классификация подвижных игр. Требования к выбору игры. Подготовка места для игр и разметка площадки. Подготовка инвентаря к играм. Предварительный анализ игры. Размещение играющих и место руководителя при объяснении. Объяснение игры. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки, целесообразность их применения. Способы разделения на команды. Преимущества, недостатки, целесообразность их применения. Роль капитана в игре. Способы выбора капитанов. Обязанности помощников в игре. Руководство процессом игры. Судейство. Дозировка нагрузки в игре. Окончание игры. Подведение итогов игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	ПР

Условные обозначения:

Т – тестирование;

Р – реферат;

ПР – письменная работа.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-7	ПС Тренер А/01.5 А/03.5 В/03.6 ПС Тренер-преподаватель А/07.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – разъяснять правила и техники безопасного 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, практическое задание, письменные работы.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

		<p>выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке; – предупреждать случаи травматизма во время проведения мероприятий физкультурно-спортивной, начальной подготовки. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях); – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе дополнительного образования. 	
ПК-11	<p>ПС Тренер А/01.5 А/03.5</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/03.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применения знаний и умений по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения физической подготовленности занимающихся. 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, практическое задание, письменные работы.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам промежуточной аттестации***

– **оценка «зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 61-100% правильных ответов при тестировании;

– **оценка «не зачтено»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

***Перечень вопросов для подготовки к
промежуточной аттестации (зачет)***

1. Гимнастика, ее задачи и методические особенности.
2. Характеристика средств гимнастики.
3. Назначение и особенности строевых упражнений. Классификация строевых упражнений. Основные понятия, наименования строя и его расположения.
4. Перестроения (виды, содержание команд, выполнения действий, методические указания к проведению строевых упражнений).
5. Характеристика и содержание прикладных упражнений.
6. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики: их цель, направленность, средства, формы занятий).
7. Характеристика общеразвивающих упражнений и задачи, решаемые с их помощью.
8. Классификация общеразвивающих упражнений.
9. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и программный материал (перечислить примерные упражнения для различных частей тела группируя по признаку преимущественного воздействия на развитие двигательных качеств).
10. Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.
11. Определение и содержание легкой атлетики. Происхождение и характеристика легкоатлетических видов.
12. Подбор двигательных заданий и организационно-методические особенности проведения общеразвивающих упражнений в движении (ходьба, бег) в подготовительной части занятия легкоатлетической направленности.
13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции, спринтерского бега, эстафетного бега.
14. Основы техники прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжка в высоту «перешагиванием».
15. Основы техники метания гранаты и малого мяча.
16. Общая последовательность и ключевые принципы обучения технике легкоатлетических видов.

17. Методика обучения технике спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции (задачи, средства, организационно-методические указания).
18. Методика обучения технике прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжка в высоту «перешагиванием» (задачи, средства, организационно-методические указания).
19. Методика обучения технике метания гранаты и малого мяча (задачи, средства, организационно-методические указания).
20. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства, организационно-методические указания).
21. Анализ техники и методика обучения стойкам и передвижениям в баскетболе.
22. Анализ техники и методика обучения остановкам и поворотам в баскетболе.
23. Анализ техники и методика обучения различным способам передачи мяча в баскетболе.
24. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте и в движении в баскетболе.
25. Анализ техники и методика обучения броскам мяча в баскетболе.
26. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям в волейболе.
27. Анализ техники и методика обучения различным способам передач мяча в волейболе.
28. Анализ техники и методика обучения подаче мяча в волейболе.
29. Анализ техники и методика обучения остановкам и ведением мяча в футболе.
30. Анализ техники и методика обучения различным способам ударов по мячу и отбора мяча в футболе.
31. Характеристика и основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
32. Основные понятия о подвижных играх: предмет, содержание, форма, методические особенности, классификация.
33. Характеристика и методика проведения подвижных игр с занимающимися разного возраста.
34. Техника безопасности при проведении занятий по базовым видам спорта.
35. Особенности применения средств базовых видов спорта с целью повышения физической подготовленности в избранном виде спорта.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Перестроение группы из одной шеренги в две выполняется по команде:

- а) «В две шеренги – СТАНОВИСЬ!»;
- б) «В две шеренги шагом – МАРШ!»;
- в) «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»;
- г) «В две шеренги – СТРОЙСЯ!».

2. К какой группе упражнений можно отнести общеразвивающие упражнения скоростно-силового характера:

- а) по признаку преимущественного воздействия;
- б) по анатомическому признаку;
- в) по признаку использования упражнений;
- г) по признаку организации группы.

3. Что из перечисленного относится к группе прикладных упражнений?

- а) упражнения на видах гимнастического многоборья;
- б) упражнения, выполняемые в виде комбинации из простых движений различными частями тела, акробатических элементов и соединений; движений хореографии;
- в) разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, преодоление препятствий, переноска грузов;
- г) технически несложные движения различными частями тела с участием всех мышечных групп, с разной амплитудой, скоростью движения и мышечным напряжением, направленные на развитие физических качеств.

4. С решением какой задачи начинается обучение технике прыжка в высоту?

- а) с обучения отталкиванию;
- б) с обучения переходу через планку;
- в) с создания представления о технике прыжка;
- г) с обучения разбега.

5. Укажите фазы в технике метания гранаты?

- а) держание снаряда;
- б) предварительная часть разбега;
- в) заключительная часть разбега;
- г) финальное усилие.

6. Какое количество играющих может участвовать в подвижных играх?

- а) количество играющих не ограничено;
- б) количество играющих постоянно изменяется;
- в) количество играющих точно установлено;
- г) 20 человек.

7. Ваши действия при начальном обучении передаче мяча сверху двумя руками в волейболе?

- а) научить имитации передачи мяча;
- б) научить постановке рук;
- в) научить фазовой структуре;
- г) научить выполнять упражнения в парах.

8. Если играющие построены в колонны, где вы должны находиться при объяснении подвижной игры?

- а) приступая к объяснению игры нужно встать между играющими;
- б) приступая к объяснению игры нужно встать около одной колонны;
- в) приступая к объяснению игры нужно встать перед играющими, посередине;
- г) приступая к объяснению игры нужно встать на лицевой линии.

9. Ваши действия при начальном обучении технике игры в волейболе?

- а) научить подаче;
- б) научить нападающему удару;
- в) научить стойкам и перемещениям игрока;
- г) научить передаче мяча сверху двумя руками.

10. Выберите, в каких защитных стойках баскетболист передвигается по площадке?

- а) передняя и задняя;
- б) фронтальная и боевая;
- в) параллельная и с выставленной вперёд ногой;
- г) боковая и игровая.

11. Выберите, какой приём техники передвижения выполняется после двух шагов или прыжком в баскетболе?

- а) прыжок;
- б) поворот;
- в) рывок;
- г) остановка.

12. Техника передвижения в футболе включает в себя следующую группу приемов:

- а) бег, ведение, поворот, передача мяча;
- б) бег, прыжки, остановки, повороты;
- в) бег, ведение, остановка мяча, удар по мячу;
- г) бег с изменением направления, челночный бег, ведение, обводка.

13. Какое из двигательных действий входит в раздел техники владения мячом в футболе?

- а) бег;

- б) удар по мячу головой;
- в) «открывание»;
- г) «страховка» партнера.

14. Расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг к другу, называется

- а) интервал;
- б) ширина строя;
- в) глубина строя;
- г) дистанция.

15. Каковы ваши действия в качестве руководителя во время проведения подвижной игры?

- а) следить за ходом игры и поведением играющих;
- б) учитывать правила;
- в) давать задание помощникам;
- г) учитывать правила, следить за ошибками.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовое задание

Тема «Основы техники базовых легкоатлетических видов и методики обучения им»

1. Какие дистанции относятся к средним?

- а) 200 м, 400 м;
- б) 800 м, 1500 м;
- в) 3000 м, 5000 м;
- г) 5000 м, 10000 м.

2. Что является основными факторами, определяющими скорость бега спортсмена?

- а) физическая подготовленность и мотивация;
- б) длина и частота беговых шагов;
- в) ширина беговых шагов и обувь;
- г) темп дыхания и пульс.

3. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?

- а) бег на дистанциях 60 м, 100 м, 200 м и 400 м;
- б) бег на дистанциях до 800 м;
- в) бег на дистанциях 1500 м и 3000 м;
- г) бег на дистанциях от 5 км и длиннее.

4. Какая фаза прыжка в высоту с разбега, по мнению специалистов, является главной с биомеханической точки зрения?

- а) разбег;
- б) отталкивание;
- в) полет;
- г) толчок.

5. Какое физическое качество в прыжках в высоту является основным?

- а) гибкость;
- б) скоростно-силовые качества;
- в) общая выносливость;
- г) скоростная выносливость.

6. Какие средства являются наиболее эффективными при обучении технике отталкивания в прыжках в высоту?

- а) отталкивания, выполняемые на месте;
- б) отталкивания, выполняемые в ходьбе;
- в) отталкивания с преодолением планки с короткого разбега;
- г) отталкивания, выполняемые на высокой скорости.

7. Какие фазы составляют биомеханическую структуру прыжка в длину с разбега?

- а) разбег - скачок - полет – приземление;
- б) разбег - толчок - полет – приземление;
- в) разбег - отталкивание - полет – приземление;
- г) подбежка - толчок - полет – приземление.

8. Какой способ прыжка в длину с разбега используется в начальном обучении?

- а) «согнув ноги»;
- б) «ножницы»;
- в) «прогнувшись»;
- г) «фосбери-флоп».

9. Какие физические качества развиваются лучше с помощью занятий бегом на длинные дистанции?

- а) быстрота;
- б) выносливость;
- в) скоростно-силовые качества;
- г) гибкость.

10. От каких основных факторов зависит дальность полета снаряда (в частности, гранаты)?

- а) от силы, приложенной к снаряду;
- б) от силы реакции опоры;

- в) от правильной техники броска;
- г) от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.

11. При выполнении высокого старта по команде «На старт!»

- а) толчковая нога располагается у стартовой линии, другая отставлена на полшага назад;
- б) маховая нога у стартовой линии, толчковая немного сзади;
- в) ноги параллельно стартовой линии;
- г) рука у стартовой линии, ноги параллельно немного сзади.

12. Какие физические качества преимущественно развиваются при беге на средние дистанции?

- а) выносливость;
- б) скоростно-силовые качества;
- в) силовые качества;
- г) координационные способности.

13. Метание гранаты чаще всего используют в своих тренировках начинающие...

- а) метатели диска;
- б) копьеметатели;
- в) толкатели ядра;
- г) метатели молота.

14. Как называются шаги в заключительной части разбега при метании гранаты?

- а) беговые;
- б) бросковые;
- в) заключительные;
- г) скрестные.

15. Сколько этапов может пробежать каждый участник команды в эстафетном беге?

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- в) один этап;
- г) три этапа.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам тестирования***

– оценка «отлично» выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;

- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата
Тема «Методика обучения акробатическим и
прикладным упражнениям»

1. Методика обучения перевороту боком.
2. Методика обучения кувырку вперед.
3. Методика обучения кувырку назад.
4. Методика обучения стойке на лопатках.
5. Методика обучения стойке на голове и руках.
6. Методика обучения стойке на руках.
7. Методика обучения стойке на руках, махам одной и толчком другой.
8. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
9. Методика обучения равновесию на левой (правой), руки в стороны.
10. Методика обучения лазанию по вертикальному канату в три приема.
11. Методика обучения лазанию по вертикальному канату в два приема.
12. Методика обучения технике преодоления вертикальных препятствий.
13. Методика обучения технике поднимания и переноски тяжести (груза).
14. Методика обучения технике поднимания и переноски партнера.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам написания реферата

- **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; в работе исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и

анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью; в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно оформлен научный аппарат; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы, навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, если взятое для описания положение спортсмена уже описано в учебнике.

Практическое задание

Тема «Общеразвивающие упражнения: терминология, методика обучения и проведения»

Провести комплекс общеразвивающих упражнений (9 упражнений) методом показа.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- 1) упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - 2) упражнений для мышц рук (одновременные, поочередные или последовательные движения прямых или согнутых рук);
 - 3) для мышц плечевого пояса (дуги, круги или рывки);
 - 4) повороты туловища или повороты туловища с наклонами;
 - 5) наклоны (в том числе пружинные) в различных направлениях в сочетании с движениями рук или глубокие наклоны в сочетании со статическим удержанием положения;
 - 6) полуприседы–выпады или выпады–приседы или пружинные выпады или приседы–упоры присев (упоры лежа);
 - 7) упражнение общего воздействия (сидя, лежа, в упорах);
 - 8) махи (стоя, сидя, лежа, в упорах);
 - 9) подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
- Упражнения должны начинаться из различных исходных положений.

**Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по выполнению практического задания**

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если каждое упражнение выполняется на 2-е «8» (на 16 счетов); слушатель демонстрирует знание содержания упражнений и их последовательности при проведении, соблюдение гимнастического стиля выполнения упражнений, наличие командного голоса, правильность подачи команд для начала и окончания выполнения упражнений; использует организационно-методические указания при выполнении заданий;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если каждое упражнение выполняется на 2-е «8» (на 16 счетов); слушатель демонстрирует знание содержания упражнений и их последовательности при проведении, соблюдение гимнастического стиля выполнения упражнений, наличие командного голоса, но иногда допускаются незначительные ошибки в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнений;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если каждое упражнение выполняется на 2-е «8» (на 16 счетов); слушатель плохо знает последовательность упражнений в комплексе, не соблюдает гимнастический стиль выполнения упражнений; отсутствует командный голос; систематически допускаются незначительные ошибки в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнений;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если упражнение выполняется на 4 или 8 счетов; слушатель плохо знает последовательность упражнений в комплексе, не соблюдает гимнастический стиль выполнения упражнений; отсутствует командный голос; систематически допускаются грубые ошибки в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнений.

**Примерный перечень заданий для написания письменных работ
Тема «Общеразвивающие упражнения:
терминология, методика проведения и обучения»**

Вариант 1

Составить комплекс общеразвивающие упражнений из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

- 1) для мышц шеи (повороты) в сочетании с движениями ног (полуприседами, выставлением ноги на носок в различных направлениях);
- 2) рук (одновременные движения прямыми руками в различных направлениях);
- 3) плечевого пояса (поочередные круги руками);
- 4) повороты туловища в сочетании с движениями прямых или согнутых рук;
- 5) наклоны в различных направлениях в сочетании с движениями

прямых или согнутых рук.

б) полуприседы и выпады в различных направлениях (в сторону) в сочетании с движениями прямых или согнутых рук;

7) общего воздействия (разновидности упоров лежа со сгибанием и разгибанием рук, подниманием и опусканием ног);

8) махи в различных направлениях (из исходного положения упор присев);

9) прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Вариант 2

Составить комплекс общеразвивающие упражнений из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

1) для мышц шеи (наклоны) в сочетании с движениями ног (полуприседами, выставлением ноги на носок в различных направлениях);

2) рук (поочередные движения согнутыми руками в различных направлениях);

3) плечевого пояса (рывки согнутыми или прямыми руками со сменой положения рук);

4) повороты туловища и наклоны в различных направлениях в сочетании с движениями прямых или согнутых рук.

5) глубокие наклоны в сочетании с пружинными движениями и статическим удержанием положений;

б) полуприседы и приседы (на двух и одной ноге) в сочетании с различными движениями руками;

7) общего воздействия (упражнения в положении лежа на спине, животе – «складка», «лодочки», поднимание ног, туловища и т.д.);

8) махи (в различных направлениях из положения лежа);

9) прыжки ноги врозь – ноги вместе с движениями с рук с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Вариант 3

Составить комплекс общеразвивающие упражнения из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

1) для мышц шеи (наклоны и круги) в сочетании с одновременными или поочередными движениями рук;

2) рук и плечевого пояса (одновременные движения руками и круги руками);

3) повороты туловища в сочетании с движениями прямых или согнутых рук;

4) полунаклоны с наклонами в различных направлениях в сочетании с движениями прямых или согнутых рук.

5) полуприседы и выставление или сгибание ног в различных направлениях, с подниманием на носки в сочетании с движениями прямых

или согнутых рук;

- б) приседы, упоры присев, глубокие выпады с движениями рук;
- 7) общего воздействия (из исходного положения упор лежа);
- 8) махи (в различных направлениях на 90° из положения лежа);
- 9) прыжки с хлопками с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Вариант 4

Составить комплекс общеразвивающие упражнений из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

- 1) упражнение на потягивание (со стойкой ноги врозь);
- 2) рук (одновременные движения согнутыми руками в различных направлениях);
- 3) плечевого пояса (одновременные круги руками);
- 4) повороты туловища в сочетании с движениями прямых или согнутых рук;
- 5) наклоны в различных направлениях в сочетании со статическим удержанием.
- б) выпады и глубокие выпады в различных направлениях (пружинные движения, статическое удержание) с различными движениями рук;
- 7) общего воздействия (упражнения в положении лежа на спине, животе – «складка», «лодочки», поднимание ног и туловища и т.д.);
- 8) махи (в различных направлениях из исходного положения упор стоя на коленях, упор лежа);
- 9) прыжки с поворотами на 90° с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Вариант 5

Составить комплекс общеразвивающие упражнений из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

- 1) упражнение на потягивание (поднимание на носки);
- 2) рук (поочередные движения согнутыми руками в различных направлениях);
- 3) плечевого пояса (дуги прямыми руками);
- 4) повороты туловища и наклоны в различных направлениях в сочетании с движениями прямых или согнутых рук.
- 5) полуприседы и приседы (упоры присев) в сочетании с движением рук;
- б) глубокие выпады в различных направлениях (пружинные движения, статическое удержание) с различными движениями рук;
- 7) общего воздействия (упражнения в положении лежа на спине, животе - «складка», «лодочки», поднимание ног и туловища и т.д.);
- 8) махи (в различных направлениях из положения стоя);
- 9) прыжки с поворотами на 90° или 180° с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Вариант 6

Составить комплекс общеразвивающие упражнений из различных исходных положений на 4 или 8 счетов:

- 1) упражнение на потягивание (выставление ноги на носок);
- 2) рук (одновременные движения руками в различных направлениях);
- 3) плечевого пояса (рывки согнутыми или прямыми руками) и повороты туловища;
- 4) наклоны в различных направлениях в сочетании с глубокими, пружинными наклонами,
- 5) сгибание и поднимание ног вперед, в сторону или назад с различными движениями рук;
- 6) приседы, упоры присев, глубокие выпады с движениями рук;
- 7) общего воздействия (из и.п. упор сидя);
- 8) махи и промахи (в различных направлениях);
- 9) прыжки на месте с поочередными движениями рук на каждый счет с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Комплекс общеразвивающих упражнений оформляется в виде таблицы, представленной ниже:

Комплекс общеразвивающие упражнений

Проводящий _____

№№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во раз)	Организационно- методические указания
1	2	3	4
I.	И.п. – 1 – 2 – 3 – 4 –		
II.			
III.			
IV.			
V.			
VI.			
....			

**Тема «Техника игры в баскетбол, волейбол, футбол.
Методика обучения техническим приемам игры
в баскетболе, волейболе, футболе»**

Составить конспект учебно-тренировочного занятия, предполагающего решение следующих педагогических задач:

Вариант 1

Задачи:

1. Обучать технике перемещений баскетболистов.
2. Обучать стойке баскетболистов.
3. Развивать ловкость, быстроту реакции.
4. Воспитывать дружелюбие и коллективизм.

Вариант 2

Задачи:

1. Обучать технике остановки баскетболистов.
2. Совершенствовать технику перемещений баскетболистов.
3. Развивать быстроту реакции и скоростные способности.
4. Воспитывать внимание.

Вариант 3

Задачи:

1. Обучать технике штрафных бросков мяча в баскетболе.
2. Совершенствовать технику перемещений баскетболистов.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Воспитывать дисциплину и целеустремленность.

Вариант 4

Задачи:

1. Обучать технике передачи мяча снизу двумя руками в волейболе.
2. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
3. Развивать гибкость.
4. Воспитывать чувство товарищества и коллективизм.

Вариант 5

Задачи:

1. Обучать технике верхней прямой подачи в волейболе.
2. Совершенствовать передачу мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе.
3. Развивать силу.
4. Воспитывать морально-волевые качества личности.

Вариант 6

Задачи:

1. Обучать технике приема мяча снизу двумя руками в волейболе.
2. Совершенствовать передачу мяча снизу.
3. Развивать быстроту движений.
4. Воспитывать инициативность и самостоятельность.

Вариант 7

Задачи:

1. Обучать технике удара по мячу внутренней стороной стопы.
2. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной подъема.
3. Развивать ловкость.
4. Воспитывать целеустремленность

Вариант 8

Задачи:

1. Обучать технике отбора мяча выпадом в футболе.
2. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней и внешней сторонами стопы.
3. Развивать быстроту.
4. Воспитывать навыки командной игры.

Вариант 9

Задачи:

1. Обучать технике ведения мяча внутренней стороной подъема.
2. Совершенствовать технику передвижений футболистов.
3. Развивать быстроту движений.
4. Воспитывать командный дух и волю к победе.

Вариант 10

Задачи:

1. Обучать технике ударов по мячу внешней стороной стопы.
2. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной подъема.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Воспитывать внимание.

Конспект учебно-тренировочного занятия пишется по представленной ниже схеме:

Конспект учебно-тренировочного занятия
по _____
 (указать вид спорта)

Задачи занятия:

- 1)
- 2)
- 3)

Инвентарь:

Части занятия	Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Тема «Основы теории подвижных игр, методика их проведения»

Составить две игровые карточки по подвижным играм по представленной ниже схеме с учетом следующих педагогических задач:

Вариант 1

1. Развивать быстроту, ловкость, силу и выносливость.
2. Воспитывать дисциплину.

Вариант 2

1. Развивать быстроту реакции и точность передачи мяча.
2. Воспитывать дисциплинированность и чувство ответственности.

Вариант 3

1. Развивать навыки ведения мяча в движении.
2. Воспитывать честность и соблюдение правил игры.

Вариант 4

1. Развивать быстроту реакции и точность передачи мяча.
2. Воспитывать стремление к победе.

Вариант 5

1. Развивать ловкость и координацию движений.
2. Воспитывать коллективизм и волю к победе.

Вариант 6

1. Развивать быстроту реакции и координацию движений.
2. Воспитывать командный дух и чувство товарищества.

Вариант 7

1. Развивать меткость, периферическое зрение и быстроту реакции.
2. Воспитывать взаимовыручку и уважение к сопернику.

Вариант 8

1. Развивать меткость, ловкость и оперативное мышление.
2. Воспитывать умение работать в команде, трудолюбие и ответственность.

Вариант 9

1. Развивать скоростно-силовые качества и выносливость.
2. Воспитывать терпение и умение преодолевать трудности.

Вариант 10

1. Развивать быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
2. Воспитывать честность.

Карточка по подвижной игре

_____ (указать название подвижной игры)
 для _____ (указать возраст занимающихся)

Педагогические задачи:

1. _____
2. _____

Подготовка к игре	Содержание	Правила	Организационно-методические указания

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по выполнению письменной работы
(комплекс общеразвивающих упражнений)***

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если все упражнения оформлены по соответствующей схеме, указано содержание упражнений в сочетании текстовой и графической (линейной) записи, правильно указаны дозировка и организационно-методические указания;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если все упражнения оформлены по соответствующей схеме, указано содержание упражнений в сочетании текстовой и графической (линейной) записи, неверно указаны дозировка и организационно-методические указания;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если все упражнения оформлены по соответствующей схеме, указано содержание упражнений только в текстовой или графической записи, неверно указаны дозировка и организационно-методические указания;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если упражнения оформлены в произвольной форме, указано содержание упражнений только в текстовой или графической записи, неверно указаны дозировка и организационно-методические указания.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по выполнению письменной работы
(конспект учебно-тренировочного занятия)***

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если в конспекте учебно-тренировочного занятия логически решаются поставленные задачи, состав средств соответствует задачам занятия, количество упражнений в конспекте составляет 25 и более, указаны дозировка и организационно-методические указания для каждого упражнения;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если в конспекте учебно-тренировочного занятия логически решаются поставленные задачи, состав средств соответствует задачам занятия, количество упражнений в конспекте не превышает 15, указаны дозировка и организационно-методические указания для каждого упражнения;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если в конспекте учебно-тренировочного занятия поставленные задачи решаются частично, состав средств соответствует задачам занятия, количество упражнений в конспекте не превышает 15, дозировка и организационно-методические указания представлены в некоторых упражнениях;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если в конспекте учебно-тренировочного занятия поставленные задачи решаются частично, состав средств не соответствует задачам занятия, количество

упражнений в конспекте не превышает 10, дозировка и организационно-методические указания представлены в некоторых упражнениях.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по выполнению письменной работы
(карточка подвижной игры)***

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если в карточке подвижной игры правильно указаны решаемые педагогические задачи; подвижная игра соответствует возрасту занимающихся; слушатель демонстрирует глубокое понимание ключевых положений методики проведения подвижной игры: подготовке к игре, ее содержания, правилам и организационно-методическим указаниям;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если в карточке подвижной игры правильно указаны решаемые педагогические задачи; подвижная игра соответствует возрасту занимающихся; слушатель допускает незначительные ошибки и недочёты при описании методики проведения подвижной игры: подготовке к игре, ее содержанию, правилам и организационно-методическим указаниям;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если указанные в карточке подвижной игры педагогические задачи не соответствуют содержанию игры, но подвижная игра соответствует возрасту занимающихся; слушатель допускает незначительные ошибки и недочёты при описании методики проведения подвижной игры: подготовке к игре, ее содержанию, правилам и организационно-методическим указаниям;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если указанные в карточке подвижной игры педагогические задачи не соответствуют содержанию игры; подвижная игра не соответствует возрасту занимающихся; слушатель допускает грубые ошибки при описании методики проведения подвижной игры: подготовке к игре, ее содержания, правилам и организационно-методическим указаниям.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче зачета

Допуском к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

– тестирование по теме «Основы техники базовых легкоатлетических видов и методики обучения им»;

– письменная работа (комплекс общеразвивающих упражнений) по теме «Общеразвивающие упражнения: терминология, методика проведения и обучения»;

- выполнение практического задания по теме «Общеразвивающие упражнения: терминология, методика проведения и обучения»;
- письменная работа (конспект учебно-тренировочного занятия) по теме «Техника игры в баскетбол, волейбол, футбол. Методика обучения техническим приемам игры в баскетболе, волейболе, футболе»;
- письменная работа (карточка подвижной игры) по теме «Основы теории подвижных игр, методика их проведения».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Волгоград : ВГАФК, 2019. – 160 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158204>.
2. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. – Омск : СибГУФК, 2021. – 128 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242066>.
3. Гаврилова, Л. Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры : учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, О. А. Сабуркина, В. А. Овчаров. – Волгоград : ВГАФК, 2022. – 162 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/322955>.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. пед. вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стер.– Москва: Академия, 2006. – 520 с. – Текст: непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Андреевко, Т. А. Акробатические упражнения: учебно-методическое пособие / Т.А. Андреевко, В.В. Анцыперов, Е.Ю. Лалаева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 34 с.
2. Теория и методика футбола: учебник/ под общей редакцией В. П. Губы, А. В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт-Человек, 2018. – 624 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/104017>.
3. Крючек, Е. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учебник. – Москва: Академия, 2013. – 283 с. – Текст : непосредственный.
4. Чопорова, Е. В. Методика преподавания дисциплины «ТФСД: Гимнастика» : учебное пособие / Е.В. Чопорова, Л.В. Малькова, В.В.

Анцыперов. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 205 с. – Текст : непосредственный.

5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2003. – 464 с. – Текст : непосредственный.

6. Чернышева, Е. Н. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева; Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2018 – 115 с. - Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161329>

7. Орлан, И. В. Баскетбол: основы обучения: учебное пособие / И. В. Орлан; Мин-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГОУВПО «ВГАФК», Каф. теории и методики спортивных игр. – Волгоград: ФГБОУВПО «ВГАФК», 2011. – 135 с. – Текст: непосредственный.

8. Орлан, И.В. Волейбол: методика обучения технике и тактике игры: учебно-методическое пособие / И. В. Орлан; Т. П. Чуксева, Л. Г. Гаврилова. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 56с. – Текст: непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/

Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АБИС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 112,119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 119;
- зал спортивной гимнастики: ковер и ковровое покрытие, зеркало, гимнастические стенки, скамейки, маты, канат, доска аудиторная и другой спортивный инвентарь в соответствии с паспортом материально-технического обеспечения кафедры ТиМ ГТСиА;
- стадион ВГАФК: беговые дорожки, сектор для прыжков в длину и высоту, гранаты, малые мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, обручи (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиМ ЛА);
- комплексная спортивная площадка №1 (волейбол, баскетбол): баскетбольные щиты, волейбольные стойки, сетка, судейская вышка и другое оборудование и спортивный инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиМ СИ;
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчики рабочей программы дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»:

– Усков М.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;

– Чопорова Е.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;

– Сабуркина О.А., канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Прописнова Е.П., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на расширенном заседании кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ТиМ ГТСиА

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____/_____/_____
« ____ » _____ 20__ г.**ПРОТОКОЛ**

изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика обучения базовым видам спорта:
гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на расширенном заседании кафедры ТиМ ГТСиА Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиМ ГТСиА

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.10. Содержание рабочей программы дисциплины
«Теория спорта»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ СПОРТА»

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1	<p>ПС 05.003 Тренер В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории спорта; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, дополнительной общеразвивающей программы; – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями

		<p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специально-подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований.
ПК-6	<p>ПС 05.003 Тренер В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель В/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации,

		<p>осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществления спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся в процессе занятий видом спорта (группе спортивных дисциплин) с учетом основных положений теории и методологии спортивного отбора и прогнозирования.
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория спорта» относится к разделу «БЛОК 1. Профессиональные дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	12	2	10
В том числе:			
Лекции	6	2	4
Практические занятия	6		6
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	18	18	
В том числе:			
Лекции	10	10	
Практические занятия	8	8	
Промежуточная аттестация			Экзамен
Самостоятельная работа слушателя	42	22	20

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки. ПК-1	4	2				2
2.	Специфические принципы спортивной тренировки. ПК-1	8			2	1	5
3.	Основы построения многолетней спортивной подготовки. ПК-1	8			2	1	5
4.	Физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий спортом. ПК-1	14			4	4	6
5.	Основные технологические подходы к построению больших тренировочных циклов. ПК-1	8			2	2	4
6.	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов). ПК-1	8	2	2			4
7.	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов. ПК-1	8	2	2			4
8.	Отбор и спортивная ориентация в системе подготовки спортсменов. ПК-1, ПК-6	14		2			12
Всего:		72	6	6	10	8	42

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки.	<p>Определение системы спортивной подготовки. Система соревнований и их функции в структуре спортивной подготовки. Основные понятийные представления о спортивном соревновании и соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов. Система тренировки в общей системе спортивной подготовки.</p>	4
2.	Специфические принципы спортивной тренировки.	<p>Понятие принципов при организации педагогической деятельности. Общедедуктивные и специфические принципы. Характеристика специфических принципов спортивной тренировки: Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация. Сочетание постепенности и предельности нагрузок. Сочетание опережающих и стабилизирующих тенденций. Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсменов. Непрерывность и цикличность построения тренировки.</p>	8
3.	Основы построения многолетней спортивной подготовки.	<p>Этапы многолетнего тренировочного процесса: задачи, средства, основные методы, соотношение средств подготовки. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования.</p>	8
4.	Физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий спортом.	<p>Основные закономерности формирования физических качеств. Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки. Основы методики технической подготовки. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности юных спортсменов. Структура тактической подготовленности в различных видах спорта. Факторы, влияющие на тактическую подготовку к соревновательной деятельности. Средства и методы овладения тактическими действиями. Тактическая подготовка на</p>	14

		различных этапах многолетней спортивной подготовки.	
5.	Основные технологические подходы к построению больших тренировочных циклов.	Основные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов Л.П. Матвеева. Альтернативные модели построения тренировочных макроциклов (Ю.В. Верхошанский, А.П. Бондарчук, В.Б. Иссурин). Технология построения больших тренировочных циклов.	8
6.	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).	Определение мезоцикла. Факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов. Особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.	8
7.	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.	Определение и классификация микроциклов тренировки. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Соответствие величины нагрузки задачам занятия. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия. Последствие нагрузок, различных по величине и направленности.	8
8.	Отбор и спортивная ориентация в системе подготовки спортсменов.	Основные понятийные термины, используемые при диагностике спортивных задатков и оценке подготовленности спортсменов. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности и начальная спортивная ориентация. Организационные аспекты многоэтапного спортивного отбора. Методические аспекты спортивного отбора.	14

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки.	Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	Т
2.	Специфические принципы спортивной тренировки.	Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса.	Т

		Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.	
3.	Основы построения многолетней спортивной подготовки.	Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки: примерное количество соревнований в избранном виде спорта на разных этапах подготовки; показатели соревновательной практики в годичном цикле (количество соревнований, соревновательных дней, встреч и т.д.).	Т
4.	Физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий спортом.	Систематизация основных тренировочных средств для последовательного включения в программу многолетней общей и специальной физической подготовки спортсменов при занятиях избранным видом спорта. Методика развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в избранном виде спорта. Систематизация основных тренировочных средств для последовательного включения в программу многолетней технической подготовки спортсменов при занятиях избранным видом спорта. Систематизация основных тренировочных средств для последовательного включения в программу многолетней тактической подготовки спортсменов при занятиях избранным видом спорта. Подбор тренировочных средств для последовательного включения в программу многолетней физической, технической, тактической подготовки юных спортсменов при занятиях избранным видом спорта.	ПР
5.	Основные технологические подходы к построению больших тренировочных циклов.	Факторы, влияющие на выбор модели построения круглогодичной тренировки. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки.	УО
6.	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).	Сочетание различных микроциклов в мезоцикле применительно к подготовке спортсменов различной квалификации.	УО

7.	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.	Последствие нагрузок, различных по величине и направленности. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Структура микроциклов тренировки в зависимости от числа занятий в течение дня.	УО
8.	Отбор и спортивная ориентация в системе подготовки спортсменов.	Организация и содержание спортивной ориентации как процесса; методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; особенности планирования и реализации мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора в современных условиях. Оценка перспектив спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.	Р

Условные обозначения:

Т – тестирование;

ПР – письменная работа;

УО – устный опрос;

Р – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания			Оценочные средства
		Уровень освоения			
		<i>Пороговый (знания)</i>	<i>Средний (знания и умения)</i>	<i>Высокий (знания, умения и опыт деятельности)</i>	
ПК-1	ПС Тренер В/02.6 ПС Тренер-преподаватель В/01.6	<i>Знает:</i> – положения теории спорта; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	<i>Знает:</i> – положения теории спорта; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	<i>Знает:</i> – положения теории спорта; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, письменная работа, устный опрос, реферат <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>(группе спортивных дисциплин);</p> <p>– содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>(группе спортивных дисциплин);</p> <p>– содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, дополнительной общеразвивающей программы;</p> <p>– планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся;</p> <p>– обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p>	<p>(группе спортивных дисциплин);</p> <p>– содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, дополнительной общеразвивающей программы;</p> <p>– планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся;</p> <p>– обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся;</p> <p>– определять уровень</p>	
--	--	---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся; – определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта. 	<p>тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специально-подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований. 	
ПК-6	<p>ПС Тренер В/01.6</p> <p>ПС Тренер-</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – положения теории спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как 	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>реферат</p>

преподаватель В/02.6	<p>процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта.</p>	<p>процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта. <i>Умеет:</i> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе</p>	<p>процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта. <i>Умеет:</i> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе</p>	<p>процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта. <i>Умеет:</i> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе</p>	<p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>
-------------------------	--	---	---	---	--

			<p>дополнительного образования в области физической культуры и спорта;</p> <p>– реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования.</p>	<p>спорта;</p> <p>– реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– осуществления спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся в процессе занятий видом спорта (группе спортивных дисциплин) с учетом основных положений теории и методологии спортивного отбора и прогнозирования.</p>	
--	--	--	---	---	--

Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамена)

<i>Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при промежуточной аттестации</i>	
<i>Традиционная 4-уровневая шкала</i>	<i>Уровни сформированности компетенций</i>
<i>отлично</i>	<i>высокий</i>
<i>хорошо</i>	<i>средний</i>
<i>удовлетворительно</i>	<i>пороговый</i>
<i>неудовлетворительно</i>	<i>ниже порогового</i>

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамен)

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен)

1. Определение понятий «вид спорта», «спортивная дисциплина», «соревновательная дисциплина». Классификация видов спорта.
2. Общая характеристика системы спортивной подготовки.
3. Характеристика соревновательной деятельности и ее структуры. Функции системы соревнований в системе подготовки спортсменов.
4. Дифференциация смыслового значения понятий: «соревнование» и «состязание», «спортивный результат», «спортивное достижение», «высшее спортивное достижение» и «рекорд».
5. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности по совокупности признаков.
6. Календарные планы спортивных мероприятий (особенности их формирования). Требования к составлению спортивных календарей.

7. Индивидуализированная система соревнований. Особенности ее формирования в индивидуальных и командных видах спорта.

8. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов.

9. Характеристика системы спортивной тренировки и ее структуры. Что характеризует ее как педагогический процесс?

10. Характеристика факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

11. Сущность принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации.

12. Как необходимо строить подготовку спортсменов на основе принципа сочетания постепенности и предельности тренировочных нагрузок?

13. Варианты сочетания тенденций постепенности и предельности. Особенности их использования для спортсменов разной квалификации.

14. Сущность принципа опережающих и стабилизирующих тенденций, особенности его использования в тренировочном процессе.

15. Сущность принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсменов.

16. Необходимость непрерывности построения тренировочного процесса и формы ее реализации. Практические положения, характеризующие непрерывность тренировочного процесса.

17. Сущность принципа цикличности построения тренировочного процесса и практические положения реализации цикличности в тренировочном процессе.

18. Характеристика ближайшего, следового и кумулятивного тренировочного эффектов. Как следует сочетать повторные нагрузки для получения наибольшего кумулятивного эффекта?

19. Технология построения больших тренировочных циклов (макроциклов).

20. Технология построения средних тренировочных циклов (мезоциклов).

21. Технология построения тренировочных микроциклов.

22. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции в динамике спортивных достижений спортсменов.

23. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности в спортивной ориентации и отборе.

24. Этапы спортивного отбора и особенности их организации.

25. Организация спортивного отбора в избранном виде спорта.

26. Средства спортивной тренировки их систематизация и классификация.

27. Динамика состава основных средств и методов тренировки при построении системы многолетних занятий избранным видом спорта.

28. Методы спортивной тренировки. Особенности их использования в многолетней подготовке спортсменов.

29. Определение понятий двигательных (физических) способностей и физических качеств. Особенности их совершенствования (на примере избранного вида спорта).

30. Общая и специальная физическая подготовка. Факторы, обуславливающие соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах подготовки. Значимость разносторонней физической подготовки в процессе многолетних занятий с юных спортсменами.

31. Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки.

32. Основы методики технической подготовки. Стадии и этапы совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере избранного вида спорта).

33. Структура тактической подготовленности занимающихся в различных видах спорта. Факторы, определяющие целесообразную методику многолетней тактической подготовки в избранном виде спорта.

34. Средства и методы овладения тактическими действиями.

35. Тактическая подготовка на различных этапах многолетних занятий избранным видом спорта.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Степень воздействия на организм физических упражнений, вызывающая определенное повышение активности его функциональных систем – это

а) интегральный показатель успешности восстановительных мероприятий;

б) эффект суперкомпенсации;

в) тренировочное задание;

г) тренировочная нагрузка.

2. Что такое кумулятивный тренировочный эффект?

а) производное от совокупности различных следовых эффектов;

б) эффект суперкомпенсации в развитии определенного качества;

в) термин тождественный понятию восстановление;

г) термин тождественный понятию отдых.

3. Специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальное проявление – это

а) система отбора и спортивной ориентации;

б) субспортивная деятельность;

в) система восстановительных мероприятий;

г) соревновательная деятельность.

4. Собственно соревновательная деятельность спортсменов, то есть конкурентное сопоставление реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов или команд – это

- а) система восстановительных мероприятий;
- б) спортивное соревнование;
- в) занятия фитнесом и аэробикой;
- г) спортивное состязание.

5. При прочих относительно одинаковых условиях, лидерами в спорте становятся...

- а) те, кто начал тренироваться в более раннем возрасте;
- б) те, кто чаще других использует средства восстановления;
- в) те, кто тренируется большее количество раз в день;
- г) те, кто превосходит других качеством и количеством проделанной подготовительной работы.

6. На начальном этапе тренировочного процесса разумным будет преимущественное использование тренировочных нагрузок _____ мощности.

- а) малой и умеренной;
- б) предельной;
- в) околопредельной;
- г) большой.

7. Специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов – это

- а) спортивная подготовка;
- б) спортивная тренировка;
- в) фитнес;
- г) урок физической культуры.

8. Исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая – это

- а) первенство;
- б) чемпионат;
- в) вид спорта;
- г) спортивная дисциплина.

9. В спорте подготовленность принято разделять на:

- а) обязательную и необязательную;
- б) первостепенную и второстепенную;
- в) основную и вторичную;
- г) общую и специальную.

10. С ростом квалификации спортсмена год от года в процессе его тренировки

- а) доли ОФП и СФП остаются неизменными и приблизительно равными друг другу;
- б) уменьшается доля СФП. увеличивается доля ОФП;
- в) уменьшается доля ОФП. увеличивается доля СФП;
- г) значение ОФП резко возрастает;

11. Явление, при котором наблюдается сверхвосстановление энергетических ресурсов после перенесенных нагрузок, носит название

- а) срыв адаптации;
- б) свехкомпенсация;
- в) антикомпенсация;
- г) сверхвосстановление.

12. К основным формам динамики нагрузок в серии микроциклов спортивной тренировки не относится

- а) «ступенчатая» форма;
- б) «волнообразная» форма;
- в) «планомерно возрастающая» форма;
- г) «скачкообразная форма».

13. Большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы, носит название

- а) тренировочное занятие;
- б) макроцикл;
- в) мезоцикл;
- г) олимпийский цикл.

14. К факторам, повышающим эффективность функционирования системы тренировки и соревнований, относится

- а) только материально-техническое обеспечение;
- б) только медико-биологическое обеспечение;
- в) только научное обеспечение;
- г) все перечисленное.

15. Недельные тренировочные циклы носят название

- а) макроцикл;
- б) микроцикл;
- в) мезоцикл;
- г) этапы подготовки.

Типовые контрольные задания для текущего контроля

Тестовое задание

**Темы: «Общая характеристика системы спортивной подготовки»,
«Специфические принципы спортивной тренировки»,
«Основы построения многолетней спортивной подготовки»**

1. Что оказывает влияние на соревновательную деятельность спортсменов?
 - а) поведение противников и партнеров;
 - б) особенности места проведения соревнований (географическое положение и климат);
 - в) 1 и 2 перечисленные факторы вместе;
 - г) 1 и 2 из перечисленных, а также состояние и оборудование спортивных баз.

2. Основные характеристики нагрузок в спорте ...
 - а) специальная физическая и специальная техническая;
 - б) общая физическая и общая техническая;
 - в) ОФП и ОРУ;
 - г) ОФП и СФП.

3. К основным компонентам системы спортивной подготовки НЕ относится ...
 - а) система факторов повышающих эффективность тренировочного процесса и соревнований;
 - б) система тренировки;
 - в) квалификационная система спортивных разрядов;
 - г) система соревнований.

4. Какие соревнования организуются и проводятся на манер театрализованного представления, не имеющего соревновательного ранжирования?
 - а) спортивные;
 - б) показательные;
 - в) рекреативные;
 - г) неофициальные.

5. Длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям – это
 - а) система психологической подготовки;

- б) система менеджмента качества;
- в) система спортивной тренировки;
- г) система спортивной подготовки.

6. Периоды жизни человека, являющиеся наиболее благоприятными для воспитания у него определенных физических качеств, носят название ...

- а) переломные периоды;
- б) кризисные периоды;
- в) сензитивные периоды;
- г) периоды Фибоначчи.

7. Какие группы критериев оценки результатов используются в спорте?

- а) голы, очки, секунды;
- б) вес, расстояние, время, очки, баллы;
- в) быстрее, выше, сильнее;
- г) объективные, субъективные, смешанные.

8. Для более точного дозирования нагрузки аэробного характера при использовании метода равномерного упражнения в первую очередь рекомендуется регламентировать

- а) только время выполнения работы;
- б) время выполнения работы и параметры ЧСС;
- в) режим отдыха после выполнения работы;
- г) разминку перед выполнением работы.

9. Показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям и являющийся количественным выражением итогов соревновательной деятельности ...

- а) двигательный опыт;
- б) спортивный результат;
- в) рекорд;
- г) гонорар за победу на соревнованиях.

10. Какой фактор является системообразующим в спортивной деятельности?

- а) тренировочная деятельность;
- б) применение средств восстановления;
- в) соревновательная деятельность;
- г) экономическая целесообразность выступления на соревнованиях.

11. В каком виде спорта дети допускаются к соревнованиям позже остальных?

- а) легкая атлетика;
- б) тяжелая атлетика;

- в) гимнастика;
- г) футбол.

12. Систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утвержденных спортивными организациями – это

- а) календарный график спортивных мероприятий;
- б) спортивный табель мероприятий;
- в) календарный план спортивных мероприятий;
- г) сводный план мероприятий.

13. Подготовка высококвалифицированного атлета, как правило, охватывает период

- а) 3-4 года;
- б) 1-2 года;
- в) 8-20 лет;
- г) 5-6 лет.

14. К собственно спортивным соревнованиям не относятся

- а) главные;
- б) ординарные;
- в) отборочные;
- г) показательные.

15. Использование естественных взаимосвязей и соотношений, связывающих воедино различные качества, способности, умения и навыки спортсменов в процессе их проявления, а также рациональное распределение определенных средств воздействия для развития отдельных сторон подготовленности спортсмена составляет основу...

- а) принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации тренировочно-соревновательного процесса;
- б) принципа сочетания в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций;
- в) принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки;
- г) принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;

- оценка «удовлетворительно» выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Примерный перечень заданий для написания письменной работы

Тема «Физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий спортом»

Вариант 1

Составить перечень тренировочных средств (отдельных двигательных заданий, комплексов двигательных заданий), систематизированных по направленности на совершенствование скоростно-силовых способностей занимающихся 13-14 лет для последовательного включения в программу многолетней общей и специальной физической подготовки юных спортсменов при занятиях избранным видом спорта (не менее 20 шт.).

Вариант 2

Составить перечень тренировочных средств (отдельных двигательных заданий, комплексов двигательных заданий), систематизированных по направленности на совершенствование специальной выносливости занимающихся 15-16-летнего возраста для последовательного включения в программу многолетней специальной физической подготовки спортсменов при занятиях избранным видом спорта (не менее 20 шт.).

Вариант 3

Составить перечень тренировочных средств (отдельных двигательных заданий, комплексов двигательных заданий), систематизированных по направленности на совершенствование скоростных способностей занимающихся 11-12 лет для последовательного включения в программу многолетней общей и специальной физической подготовки юных спортсменов при занятиях избранным видом спорта (не менее 20 шт.).

Вариант 4

Составить перечень тренировочных средств (не менее 15 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней тактической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 5

Составить перечень тренировочных средств (не менее 15 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней тактической

подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 6

Составить перечень тренировочных средств (не менее 15 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней тактической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 7

Составить перечень тренировочных средств (не менее 20 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 8

Составить перечень тренировочных средств (не менее 20 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 9

Составить перечень тренировочных средств (не менее 20 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней технической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства при занятиях избранным видом спорта.

Вариант 10

Составить перечень тренировочных средств (не менее 20 шт.) для последовательного их включения в программу многолетней технической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства при занятиях избранным видом спорта.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по выполнению письменной работы

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если перечень содержит указанное количество тренировочных средств; состав тренировочных средств в полной мере отвечает виду подготовки (физическая, техническая, тактическая), возрасту занимающихся и этапу спортивной подготовки; слушатель демонстрирует глубокое понимание закономерностей подбора средств для решения поставленной задачи;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если перечень содержит указанное количество тренировочных средств; состав тренировочных средств

не в полной мере отвечает виду подготовки (физическая, техническая, тактическая), возрасту занимающихся и этапу спортивной подготовки; слушатель демонстрирует недопонимание закономерностей подбора средств для решения поставленной задачи;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если перечень содержит меньше чем указано в задании количество тренировочных средств; состав тренировочных средств не в полной мере отвечает виду подготовки (физическая, техническая, тактическая), возрасту занимающихся и этапу спортивной подготовки; слушатель демонстрирует недопонимание закономерностей подбора средств для решения поставленной задачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если перечень содержит меньше чем указано в задании количество тренировочных средств; состав тренировочных средств не отвечает виду подготовки (физическая, техническая, тактическая), возрасту занимающихся и этапу спортивной подготовки.

Вопросы для проведения устного опроса

Тема «Основные технологические подходы к построению больших тренировочных циклов»

1. Характеристика структуры тренировочного макроцикла.
2. Факторы, влияющие на выбор модели построения круглогодичной тренировки.
3. Принципиальные положения в технологии годичного планирования тренировки по модели Л.П.Матвеева.
4. Положительные и отрицательные стороны скачкообразного варианта изменения нагрузок в годичном тренировочном цикле.
5. Суть скачкообразного варианта изменения нагрузок в годичном тренировочном цикле
6. В чем принципиальные отличия двух форм долговременной компенсаторной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам?
7. Суть и основания для «разведения» средств технической и специальной физической подготовки согласно модели Ю.В. Верхошанского.
8. Каковы задачи использования средств общей физической подготовки согласно модели Ю.В. Верхошанского?
9. Как меняются объем и интенсивность тренировочных нагрузок в период развития спортивной формы для спортсмена, тренирующегося по модели А.П. Бондарчука?
10. Место собственно соревновательных упражнений в модели А.П. Бондарчука.

11. Точка зрения А.П. Бондарчука в вопросе разведения средств специальной физической и технической подготовки в тренировочном макроцикле?

12. Основные положения, лежащие в основе концепции блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным.

Тема «Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов)»

1. Что входит в понятие тренировочный мезоцикл?
2. Какова продолжительность тренировочных мезоциклов?
3. С помощью чего достигается устойчивость кумулятивного эффекта в мезоцикле?
4. Что лежит в основе внешних признаков структуры мезоциклов, и какую преимущественную направленность микроциклов имеют мезоциклы в подготовительном и соревновательном периодах?
5. Какие факторы влияют на структуру тренировочного мезоцикла?
6. Какие типы мезоциклов выделяют в тренировочном процессе?
7. Чем характеризуется втягивающий мезоцикл?
8. Какая тренировочная работа планируется в базовых или развивающих мезоциклах, и каковы особенности их проведения в использовании различных моделей построения годового цикла подготовки?
9. Какие цели реализуются в контрольно-подготовительных или моделирующих мезоциклах?
10. Когда используется предсоревновательный, или подводящий мезоцикл, и какая работа в нем планируется?
11. Что характерно для построения соревновательного мезоцикла?
12. Какая тренировочная работа планируется в восстановительном мезоцикле?

Тема «Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов»

1. Что такое микроцикл тренировки?
2. Какова продолжительность микроциклов, включаемых в тренировку спортсменов?
3. Перечислите основные типы микроциклов, включаемых в тренировку спортсменов и дайте им характеристику.
4. Какие основные положения надо иметь в виду при практическом построении микроциклов тренировки?
5. Приведите основные симптомы утомления после малых, средних, больших и чрезмерных тренировочных нагрузок.
6. При решении каких тренировочных задач оптимальными будут малые, средние, значительные и большие тренировочные нагрузки?

7. Приведите примеры допустимых сочетаний значительных и больших нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия.

8. Приведите примеры наиболее неблагоприятных сочетаний значительных и больших нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия.

9. Опишите динамику процессов восстановления функциональных возможностей квалифицированных спортсменов после больших избирательных нагрузок скоростного характера, направленных на повышение анаэробной и аэробной выносливости.

10. Каковы особенности динамики восстановительных процессов после занятий комплексной направленности?

11. Как влияет на организм достаточно подготовленного спортсмена выполнение подряд одного за другим нескольких занятий с большими нагрузками одной преимущественной направленности и различной преимущественной направленности?

12. Что лежит в основе планирования содержания двухразовых тренировочных занятий в течение дня работе с квалифицированными спортсменами?

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций при ответе на вопросы устного опроса

При ответе на вопросы устного опроса:

- учитываются знание определений понятий, основных положений, рассмотрение различных точек зрения (если вопрос предполагает характеристику концепций разных авторов), раскрытие содержания вопроса, установление внутрипредметных и межпредметных связей;

- чёткость и грамотность речи.

- структура ответа: ответ хорошо структурирован, в целом адекватен теме.

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если он показывает знания фактического материала, умеет правильно использовать специальные термины и понятия, способен анализировать и обобщать фактический и теоретический материал. Умеет правильно формулировать и обосновывать выводы, демонстрирует междисциплинарные связи;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если он показывает знания фактического материала, умеет правильно использовать специальные термины и понятия, способен анализировать и обобщать фактический и теоретический материал, но допускает незначительные ошибки в ответе, не способен правильно формулировать и обосновывать выводы;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если он показывает частичные знания фактического материала, умеет правильно использовать специальные термины и понятия, но испытывает затруднения при синтезе, анализе и обобщении фактического и теоретического материала.

Допускает ошибки в ответе и не способен правильно формулировать и обосновывать выводы;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если он не знает фактического материала, не умеет правильно использовать специальные термины и понятия, допускает серьезные ошибки в ответе или не может ответить на вопрос.

Перечень примерных тем для подготовки реферата

Тема «Отбор и спортивная ориентация в системе подготовки спортсмена»

1. Организация спортивной ориентации: ключевые положения, стадии и их характеристика.
2. Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение, спортивное консультирование, начальный отбор, конкурсный отбор, спортивная адаптация.
3. Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта.
4. Методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся.
5. Этапы проведения отбора: начальный (предварительный) отбор, текущий отбор и заключительный (итоговый, завершающий) отбор. Их характеристики.
6. Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор, среднесрочный отбор; долгосрочный (пролонгированный) отбор.
7. Условия проведения отбора и их характеристика (естественный и стандартизированный отбор).
8. Педагогический отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
9. Психологический отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
10. Физиологический отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
11. Биохимический отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
12. Генетический отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
13. Комплексный отбор: характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.
14. Особенности планирования мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта.
15. Особенности планирования мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

16. Особенности реализации мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в современных условиях.

17. Особенности реализации мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования в современных условиях.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если тема раскрыта полностью; в работе исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта полностью; в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно представлен научный аппарат; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы, навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если реферат полностью не соответствует теме, если взятое для описания положение спортсмена уже описано в учебнике.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче экзамена

Допуском к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Теория спорта» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

- тестирование по темам «Общая характеристика системы спортивной подготовки», «Специфические принципы спортивной тренировки», «Основы построения многолетней спортивной подготовки»;
- письменная работа по теме «Физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов в процессе многолетних занятий спортом»;
- устный опрос по темам «Основные технологические подходы к построению больших тренировочных циклов», «Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов)», «Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов»;
- написание реферата по теме «Отбор и спортивная ориентация в системе подготовки спортсменов».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 342 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165125>.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021 – Часть 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта – 2021. – 180 с. – ISBN 978-985-569-566-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/245138>.

6.2. Дополнительная литература

5. Горбунов, С.С. Теория спорта высших достижений: учебное пособие / С.С. Горбунов, Л.Н. Смолякова. – Чайковский: ЧГИФК, 2016. – 337 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152701>.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В.М. Зациорский. — Москва: Спорт-Человек, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165126>.
7. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт-Человек, 2017. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>.

8. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114613>.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с. – Текст : непосредственный.

10. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с. – Текст: непосредственный.

11. Фискалов, В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 278 с. – Текст: непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/

АБИС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11, 119;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 302, 303, 306 (оборудование и инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиТ ФКиС).
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Теория спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Держинская Л.Б., канд. пед. наук, доцент, декан факультета дополнительного образования и довузовской подготовки ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Саакян Е.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и технологий физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» дополнительной профессиональной программы профессиональной «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта от « ___ » _____ 20___ г., протокол № ___.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____/_____/_____
« ____ » _____ 20__ г.**ПРОТОКОЛ****изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Теория спорта»****дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки****«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ТиТ ФКиС. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиТ ФКиС

(подпись)_____
(инициалы, фамилия)

2.3.11. Содержание рабочей программы дисциплины
«Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(СТРАЙКБОЛ)»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся;

ПК-9 – способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия, осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-11 – способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов в виде спорта;

	<p>спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; – планировать продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий). <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) на основании анализа существенных условий; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований.
ПК-2	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта; – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта; – правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы тренировки в

	<p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>соответствии с этапами спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определения задач тренировочных занятий исходя из целей и задач общей физической и специальной физической подготовки; – выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической); – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки; – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
<p>ПК-7</p>	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;

	<p>со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>– способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке; – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях).
ПК-9	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической

	<p>по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.</p> <p>Умеет: – выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач; – учитывать требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия; – использовать спортивное оборудование и инвентарь по виду спорта; – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Имеет опыт: – составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.</p>
ПК-10	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает: – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p>Умеет: – вести отчетную документацию по подготовке и</p>

	<p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>А/10.6 Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением.</p>	<p>проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – организации индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; – обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении спортивных соревнований по виду спорта или физкультурно-спортивных мероприятий.
ПК-11	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта.

	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения знаний и умений по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения физической подготовленности занимающихся.
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)» относится к разделу «БЛОК 1. Профессиональные дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	26	14	12
В том числе:			
Лекции	8	4	4
Практические занятия	18	10	8
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	10	10	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	6	6	
Промежуточная аттестация			Экзамен
Самостоятельная работа слушателя	36	36	

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					Самостоятельная работа слушателя
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Общая характеристика вида спорта «страйкбол». ПК-1, ПК-2, ПК-9	18	2	4			12
1.1.	Страйкбол в современной системе физического воспитания. ПК-1	9	1	2			6
1.2.	Материально-техническое обеспечение вида спорта «страйкбол». Обеспечение безопасности. ПК-2, ПК-9	9	1	2			6
2.	Техника вида спорта и методика тренировки. ПК-1, ПК-2, ПК-7, ПК-9, ПК-11	22	2	6	2	4	8
2.1.	Общие основы техники в виде спорта «страйкбол». ПК-1, ПК-2, ПК-11	16	2	6			8
2.2.	Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта «страйкбол». ПК-1, ПК-2, ПК-7, ПК-9, ПК-11	6			2	4	
3.	Тактика вида спорта «страйкбол» и методика тренировки. ПК-1, ПК-2, ПК-7, ПК-9, ПК-11	18	2	4	2	2	8
3.1.	Общие основы спортивной тактики. ПК-1, ПК-2, ПК-11	12			2	2	8
3.2.	Общие и специальные тактические задачи. ПК-1, ПК-2, ПК-7, ПК-9, ПК-11	6	2	4			
4.	Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол». ПК-9, ПК-10	14	2	4			8
4.1.	Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол». ПК-9, ПК-10	14	2	4			8
Всего:		72	8	18	4	6	36

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Страйкбол в современной системе физического воспитания.	Место вида спорта «страйкбол» в системе физического воспитания, его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта «страйкбол» в России. Нормативная база по виду спорта «страйкбол». Государственные структуры и общественные организации по виду спорта «страйкбол». Федерация страйкбола России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по виду спорта «страйкбол»: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии вида спорта «страйкбол» в России. Данные о развитии вида спорта «страйкбол» в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта «страйкбол» за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методику судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта «страйкбол».	9
2.	Материально-техническое обеспечение вида спорта «страйкбол». Обеспечение безопасности.	Особенности игровых площадок по виду спорта «страйкбол». Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта «страйкбол». Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта «страйкбол» с учетом спортивной специализации. Разминка как средство профилактики травм. Основы оказания первой помощи.	9
3.	Общие основы техники в виде спорта «страйкбол».	Основы техники выполнения двигательных действий в страйкболе. Перемещение в страйкболе: разбежка на старте, перемещения между укрытиями, подкаты/слайды, перемещения за низкими укрытиями, скоростное выглядывание из-за укрытия (маятник). Техника стрельбы в страйкболе: прицельная стрельба, стрельба на ходу, стрельба на бегу, стрельба в подкате/слайде,	16

		<p>Техника работы с укрытиями: стрельба из-за укрытия сбоку с «сильной стороны», стрельба из-за укрытия сбоку со «слабой стороны», стрельба поверх укрытия стоя, с колена, лежа (в зависимости от высоты укрытия); стрельба из-за неудобного укрытия.</p> <p>Коммуникация между игроками в страйкболе: согласование и отработка вербальных и невербальных сигналов для типовых ситуаций и обозначения месторасположения противника на игровой площадке.</p>	
4.	Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта «страйкбол».	Методика начального обучения технике в виде спорта «страйкбол». Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях. Оценка техники в виде спорта «страйкбол». Типичные ошибки в технике по виду спорта «страйкбол». Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.	6
5.	Общие основы спортивной тактики.	Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны). Эволюция тактики.	12
6.	Общие и специальные тактические задачи.	Классификация тактики в виде спорта «страйкбол». Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа. Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся	6

		обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д. Оценка адекватности выбора сильнейшими российскими и зарубежными спортсменами (спортивными командами) стратегии и тактики на крупнейших соревнованиях. Оценка эффективности тактики.	
7.	Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол».	<p>Правила вида спорта «страйкбол». Правила соревнований по виду спорта «страйкбол».</p> <p>Классификация соревнований по виду спорта «страйкбол». Документы планирования и проведения соревнований.</p> <p>Антидопинговые правила и допинг-контроль.</p> <p>Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта «страйкбол». Способы подведения итогов соревнований различных категорий.</p> <p>Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта «страйкбол». Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.</p> <p>Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта «страйкбол».</p> <p>Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований.</p> <p>Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов.</p> <p>Контроль справедливости судейства.</p> <p>Апелляционные процедуры.</p>	14

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Страйкбол в современной системе физического воспитания.	<p>Возникновение вида спорта «страйкбол» и распространение в России и за рубежом.</p> <p>Историческая периодизация развития вида спорта «страйкбол». Мотивация спортивной деятельности.</p> <p>Воспитание нравственных качеств. Волевая подготовка: задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности.</p> <p>Требования, предъявляемые к личности спортсмена.</p> <p>Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта «страйкбол».</p> <p>Антидопинговые правила и допинг-контроль.</p>	Р

2.	Материально-техническое обеспечение вида спорта «страйкбол». Обеспечение безопасности	Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта «страйкбол». Спортивное оборудование, инвентарь и экипировка в страйкболе, типы, принципы работы, особенности подбора.	Т
3.	Общие основы техники в виде спорта «страйкбол»	Перемещение в страйкболе: разбежка на старте, перемещения между укрытиями, подкаты/слайды, перемещения за низкими укрытиями, скоростное выглядывание из-за укрытия (маятник). Техника стрельбы в страйкболе: прицельная стрельба, стрельба на ходу, стрельба на бегу, стрельба в подкате/слайде, Техника работы с укрытиями: стрельба из-за укрытия сбоку с «сильной стороны», стрельба из-за укрытия сбоку со «слабой стороны», стрельба поверх укрытия стоя, с колена, лежа (в зависимости от высоты укрытия); стрельба из-за неудобного укрытия. Коммуникация между игроками в страйкболе: согласование и отработка вербальных и невербальных сигналов для типовых ситуаций и обозначения месторасположения противника на игровой площадке.	КР
4.	Общие основы спортивной тактики.	Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны). Тактика взаимодействия в команде: основы командной коммуникации (жесты, кодовые слова); синхронизация действий при атаке и обороне; оказание «поддержки огнём» и прикрытие сокомандников.	КР
5	Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол».	Классификация соревнований по виду спорта «страйкбол». Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта «страйкбол». Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта «страйкбол». Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.	Т

Условные обозначения:

Р – реферат;

КР – контрольная работа;

Т – тестирование.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания			Оценочные средства
		Уровень освоения			
		<i>Пороговый (знания)</i>	<i>Средний (знания и умения)</i>	<i>Высокий (знания, умения и опыт деятельности)</i>	
ПК-1	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 В/02.6 ПС Тренер-преподаватель А/01.6	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – систему подготовки	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта;	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, контрольная работа. <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание

		<p>спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.</p>	<p>– систему спортивных соревнований по виду спорта; – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. <i>Умеет:</i> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов в виде спорта; – подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; – планировать продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом</p>	<p>соревнований по виду спорта; – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. <i>Умеет:</i> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов в виде спорта; – подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; – планировать продолжительность и объем реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>требований федерального стандарта спортивной подготовки;</p> <p>– рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировок занятий).</p>	<p>параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировок занятий).</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) на основании анализа существенных условий;</p> <p>– составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований.</p>	
ПК-2	<p>ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/03.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– программу спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– положения теории и методики избранного вида спорта;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– программу спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– положения теории и методики избранного вида спорта;</p> <p>– особенности построения</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– программу спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– положения теории и методики избранного вида спорта;</p> <p>– особенности построения процесса спортивной подготовки в</p>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>тестовое задание, контрольная работа.</p>

		<p>– особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;</p> <p>– содержание спортивной тренировки в виде спорта;</p> <p>– комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта;</p> <p>– методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений;</p> <p>– методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта;</p> <p>– комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта;</p> <p>– правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта.</p>	<p>процесса спортивной подготовки в виде спорта;</p> <p>– содержание спортивной тренировки в виде спорта;</p> <p>– комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта;</p> <p>– методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений;</p> <p>– методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта;</p> <p>– комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта;</p> <p>– правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с этапами спортивной подготовки;</p> <p>– подбирать средства и</p>	<p>виде спорта;</p> <p>– содержание спортивной тренировки в виде спорта;</p> <p>– комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта;</p> <p>– методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений;</p> <p>– методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта;</p> <p>– комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта;</p> <p>– правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с этапами спортивной подготовки;</p> <p>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;</p> <p>– демонстрировать приемы и способы рациональной техники</p>	<p><i>Промежуточный контроль:</i></p> <p>тестовое задание.</p>
--	--	---	---	---	--

			<p>методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;</p> <p>– демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;</p> <p>– подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности;</p> <p>– варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;</p> <p>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;</p> <p>– контролировать и</p>	<p>двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;</p> <p>– подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности;</p> <p>– варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;</p> <p>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;</p> <p>– контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.</p> <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>– определения задач тренировочных занятий исходя из целей и задач общей физической и специальной физической подготовки;</p> <p>– выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической,</p>	
--	--	--	--	---	--

			корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.	статической); – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки; – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.	
ПК-7	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/07.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила профилактики травматизма на занятиях 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; – правила использования спортивного оборудования, 	<p><i>Текущий контроль:</i> контрольная работа.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>

		<p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее 	<p>спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической 	<p>инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке; – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – демонстрировать безопасные 	
--	--	---	--	--	--

		применение.	<p>подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки. 	<p>техники выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях). 	
ПК-9	<p>ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/05.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий; – параметры и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий; – параметры и характеристики инвентаря и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, контрольная работа.</p>

		<p>характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. 	<p>оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и 	<p>специальной физической подготовке по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач; – учитывать требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия; – использовать спортивное 	<p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>
--	--	---	---	---	---

			<p>физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия; – использовать спортивное оборудование и инвентарь по виду спорта; – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта. 	<p>оборудование и инвентарь по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий. 	
ПК-10	<p>ПС Тренер A/01.5 A/02.5 A/03.5 B/05.6 C/01.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание.</p>

<p>ПС Тренер-преподаватель А/05.6 А/10.6</p>	<p>специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной</p>	<p>подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p>спортсменами; – правила составления отчетности по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p>спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. <i>Умеет:</i> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной</p>	<p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание</p>
--	---	--	--	--	--

		<p>классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. 	<p>физической подготовке по виду спорта со спортсменами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; 	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – организации индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; – обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении спортивных соревнований по виду спорта или физкультурно-спортивных мероприятий. 	
ПК-11	<p>ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/03.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – комплексы 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей 	<p><i>Текущий контроль:</i> контрольная работа.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>

		<p>– комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта.</p>	<p>общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта. <i>Умеет:</i> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся.</p>	<p>физической подготовки по виду спорта. <i>Умеет:</i> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. <i>Имеет опыт:</i> – применения знаний и умений по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения физической подготовленности занимающихся.</p>	
--	--	---	--	--	--

Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамена)

Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при промежуточной аттестации	
Традиционная 4-уровневая шкала	Уровни сформированности компетенций
отлично	высокий
хорошо	средний
удовлетворительно	пороговый
неудовлетворительно	ниже порогового

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамен)

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен)

1. Место вида спорта «страйкбол» в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта «страйкбол» в России.
2. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта «страйкбол» и их значение в становлении и развитии вида спорта в России.
3. Требования к спортивным площадкам по виду спорта «страйкбол» и укрытиям.
4. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта «страйкбол».
5. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе.

6. Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта «страйкбол»

7. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта «страйкбол».

8. Возникновение вида спорта «страйкбол» и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития вида спорта «страйкбол».

9. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта «страйкбол». Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки.

10. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.

11. Методика начального обучения технике в виде спорта «страйкбол».

12. Последовательность освоения технических приёмов у начинающих спортсменов в стайкболе

13. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков.

14. Типичные ошибки в технике по виду спорта «страйкбол». Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

15. Современные представления о тактике. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.

16. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.

17. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

18. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

19. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

20. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.

21. Синхронизация действий участников команды при атаке и обороне.

22. Оценка эффективности тактики.

23. Правила соревнований по виду спорта «страйкбол».

24. Классификация соревнований по виду спорта «страйкбол». Документы планирования и проведения соревнований.

25. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта «страйкбол».

26. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов.

27. Определение результатов в различных соревновательных упражнениях по виду спорта «страйкбол». Подсчёт итогов.

28. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

29. Требования к участникам соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта «страйкбол».

30. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. С какого возраста разрешено участие в соревнованиях по виду спорта «страйкбол»?

- а) Разрешено участие только взрослых спортсменов (с 18 лет);
- б) 12;
- в) 14;
- г) 16.

2. Разрешено ли тренеру являться одновременно игроком команды?

- а) разрешено;
- б) разрешено, но только в качестве запасного игрока;
- в) разрешено, после согласования с главной судейской комиссией;
- г) запрещено.

3. Что не допускается к изображению на спортивной форме игроков?

а) надписи и символика, содержащие оскорбительный характер, а также политический и религиозный подтекст;

б) рекламные надписи, надписи и символы, содержащие политический и религиозный подтекст. Исключением является государственный флаг Российской Федерации;

в) рекламные надписи и символы, содержащие политический и религиозный подтекст;

г) запрещено всё, кроме изображения логотипа и названия команды, позывного, фамилии и номера игрока, а также графические изображения, нанесённые в эстетических целях.

4. В ходе проведения соревнований по виду спорта «страйкбол» тренеру разрешено...

а) давать указания спортсменам своей команды только во время перерывов между раундами/встречами;

б) подавать апелляционную жалобу на решение судей и принимать участие в обсуждении таких решений;

в) заменить игрока, если тот не может принять участие в следующих играх по медицинским показаниям, техническим причинам, а также если тот был дисквалифицирован в ходе соревнований;

г) давать указания своим спортсменам в ходе проведения раунда.

5. Разрешается ведение автоматического огня в ходе выполнения следующих упражнений...

а) только «Встречный бой»;

б) «Встречный бой» и «Захват базы»;

в) всех, кроме «Встречный бой» и «Захват базы»;

г) всех, кроме «Захват базы».

6. Считается ли игрок «пораженным» при попадании в него игроком своей команды?

а) да;

б) да, если попадание преднамеренное;

в) нет;

г) нет, если попадание не преднамеренное.

7. Какого типа магазины допускаются к использованию?

а) только магазины механического типа;

б) только магазины бункерного типа;

в) оба варианта.

8. Допустимое количество магазинов ...

а) не более 6 – для основного привода, не более 2 – для вторичного;

б) не более 6 для основного и вторичного приводов;

в) не менее 4 и не более 8 для основного и вторичного приводов;

9. Когда разрешено заменить неисправный привод на запасной?

а) запрещено менять неисправный привод на любой другой. Игрок выбывает с соревнований;

б) разрешено менять привод между раундами, при условии, что привод прошёл хронометрирование перед началом встреч;

в) во время раунда игрок может заменить неисправный привод у тренера в точке старта.

10. Какая максимальная длительность раунда упражнения «Встречный бой»:

а) не более 1 минуты;

б) не более 3 минут;

в) не более 5 минут.

11. Разрешено ли передавать привод и магазины игроку своей команды?

- а) разрешено только в непораженном состоянии;
- б) разрешено как в пораженном, так и непораженном состоянии;
- в) только пораженный игрок может передать непораженному игроку свое снаряжение;
- г) только непораженный игрок может передать пораженному игроку свое снаряжение.

12. Время на дозаряжание игроками своих магазинов между раундами составляет...

- а) 2 минуты;
- б) 3 минуты;
- в) сколько потребуется. Раунд начинается по сигналу готовности от капитанов команд на стартовых позициях.

13. В упражнении «Захват Базы» допускается к использованию игроком...

- а) основной и вторичный привод;
- б) только основной привод;
- в) основной или вторичный на выбор игрока.

14. Использование средств электронной коммуникации...

- а) разрешено в любой момент;
- б) запрещено в любой момент;
- в) разрешено во время участия в раундах;
- г) запрещено во время участия в раундах.

15. В каких упражнениях допускается использование лазерных целевых указателей (ЛЦУ) и фонарей?

- а) во всех упражнениях;
- б) ни в каких;
- в) только в упражнениях без прямого противостояния соперников;
- г) только в упражнениях с прямым противостоянием соперников.

Типовые контрольные задания

Тестовые задания

Раздел «Общая характеристика вида спорта «страйкбол»

1. В какой стране впервые был официально зарегистрирован вид спорта «страйкбол»?

- а) в России;

- б) в США;
- в) в Японии.

2. Вторичный привод – это...

а) привод внешне схожий с реальным пистолетом и ведущий стрельбу в одиночном режиме (одно нажатие на спусковой крючок – один выстрел);

б) привод внешне схожий с реальным оружием в формфакторе: карабин/винтовка/ружье/пистолет-пулемет. Допускается возможность только одиночного огня;

в) привод внешне схожий с реальным пистолетом и ведущий стрельбу либо в автоматическом, либо в одиночном режиме (одно нажатие на спусковой крючок – один выстрел);

г) привод внешне схожий с реальным оружием в формфакторе: карабин/винтовка/ружье/пистолет-пулемет. Допускается возможность ведения автоматического огня.

3. Спортивная дисциплина в виде спорта «страйкбол» – это...

а) умение управлять собой, своими импульсами и желаниями, чётко следовать выбранной стратегии действий и делать то, что нужно, несмотря на отвлекающие факторы;

б) самостоятельная составляющая спортивных соревнований, имеющая отличительные признаки и применяемая в любой из спортивных дисциплин вида спорта. Термины «формат игры» и «дисциплина» используются в качестве синонимов в тексте правил вида спорта «страйкбол»;

в) ограничение по количеству участников в команде.

4. Попадание шара после его рикошета...

а) является поражением;

б) не является поражением;

в) является «ранением».

5. Обязательным условиям допуска участника к соревнованию является наличие...

а) защиты глаз в виде очков или маски (выдерживающих попадание шара на скорости 150 м/с);

б) защиты лица в виде металлической или пластиковой маски;

в) головного убора;

г) перчаток;

д) всего вышеперечисленного.

6. Какие элементы внешнего вида являются препятствием для допуска игрока к соревнованиям?

а) несоответствие расцветки камуфляжа заявленной;

б) ношение футболки;

- в) одежда участника имеет разрывы, разрезы, не подходит по размеру (слишком свободная);
- г) участник обут в ботинки с высоким берцем;
- д) участник обут в спортивную обувь;
- е) у участника отсутствует система размещения боеприпасов в виде разгрузочных жилетов, ременно-поясных систем, и т.п.;
- ж) у участника отсутствуют налокотники и наколенники.

7. Соревнования по спортивной дисциплине могут включать...

- а) только одно упражнение;
- б) только один формат игры;
- в) одно или несколько упражнений;
- г) три упражнения.

8. По какой системе допускается проводить соревнования по страйкболу?

- а) с двойным выбыванием;
- б) олимпийская;
- в) круговая;
- г) смешанная;
- д) допустима любая из указанных систем.

9. Характер соревнований по страйкболу может быть...

- а) только командным;
- б) только личным;
- в) командным или личным, в зависимости от дисциплины, в которой проводятся соревнования.

10. Какая максимальная скорость вылета шара массой 0,2 г допускается в приводе, используемом участником на соревновании?

- а) 120 м/с;
- б) 125 м/с;
- в) 127,5 м/с;
- г) 130 м/с.

11. Какая защитная маска для лица допускается на соревнованиях? (выбрать все правильные ответы)

- а) металлическая маска;
- б) балаклава;
- в) шемаг («арафатка») / шарф-сетка, должным образом закрепленный на лице;
- г) пластиковая маска;
- д) пейнтбольная маска;
- е) бандана;

12. Какое оружие не может быть основным на соревновании по спортивному страйкболу?

- а) карабин;
- б) винтовка;
- в) пистолет;
- г) ружье;
- д) пистолет-пулемет;
- е) игровой нож.

13. Использование приводов без действующего предохранителя...

- а) разрешено;
- б) запрещено;
- в) не регламентируется правилами;
- г) регламентируется регламентом соревнований.

14. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение Правил вида спорта «страйкбол» (отметить все правильные варианты) ...

- а) замечание;
- б) предупреждение;
- в) выговор;
- г) удаление со встречи;
- д) удаление из соревнований;
- е) дисквалификация на определенный срок.

15. Допускается ли участие юношей в соревнованиях в возрастной группе «мужчины»?

- а) не допускается;
- б) допускается;
- в) допускается, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанному в положении о соревнованиях.

Раздел «Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол»

1. Диапазон веса шаров, допустимый к использованию:

- а) 0,12 - 0,48 г;
- б) 0,2 - 0,48 г;
- в) 0,15 - 0,3 г;
- г) 0,2 - 0,3 г.

2. Разрешено ли влезание/запрыгивание игрока на укрытия?

- а) нет, за нарушение игрок получает предупреждение;
- б) нет, за нарушение игрок получает устное предупреждение;

в) да, но игрок должен удостовериться, что за укрытием никого нет.

3. В результате заступа игрока за границу игровой площадки в упражнениях с прямым противостоянием соперников...

- а) наступает поражение игрока;
- б) игрок получает предупреждение;
- в) команда теряет балл;
- г) соперники получают дополнительный балл.

4. Допустимый выхлоп основного привода вместе с погрешностью (измерение производится на шарах весом 0,2 г.)...

- а) не более 90 м/с, погрешность недопустима;
- б) не более 120 м/с, погрешность недопустима;
- в) не более 100 м/с, погрешность +/- 5 м/с;
- г) не более 120 м/с, погрешность +/- 5 м/с.

5. Допустимый выхлоп вторичного привода вместе с погрешностью (измерение производится на шарах весом 0,2 г.)...

- а) не более 90 м/с, погрешность недопустима;
- б) не более 120 м/с, погрешность недопустима;
- в) не более 100 м/с, погрешность +/- 5 м/с;
- г) не более 120 м/с, погрешность +/- 5 м/с.

6. Попадание шара в шланг системы ВВД...

- а) является поражением;
- б) не является поражением.

7. Порядок подачи жалобы на игрока противоположной команды или решение судьи...

а) игрок команды подаёт протест Старшему судье упражнения в устной форме не позднее окончания встречи. Если решение Старшего судьи не удовлетворило игрока, капитан может подать апелляцию на решение Старшего судьи Главному судье соревнований не позднее окончания упражнения;

б) игрок может подать апелляционную жалобу только при наличии видеофиксации нарушения правил вида спорта «страйкбол». В таком случае игрок подает апелляцию Старшему судье упражнения;

в) капитан команды подаёт протест Старшему судье упражнения в устной форме по окончании выполнения раунда. Если решение Старшего судьи не удовлетворило капитана, он может подать апелляцию на решение Старшего судьи Главному судье соревнований не позднее начала следующей встречи;

- г) решения судей не подлежат сомнению.

8. В случае если по результатам выполнения всех упражнений у двух или более команд оказались одинаковые итоговые баллы, то вступают в силу дополнительные показатели...

а) сначала сравнивают количество поражённых игроков в каждой команде. Если их равное количество, следом в расчёт идёт количество предупреждений;

б) сначала сравнивают количество предупреждений каждой команде, потом в расчёт принимается суммарное количество поражений игроков команды в упражнениях с противостоянием с соперниками, деленное на суммарное количество проведенных командой раундов;

в) решение о распределении мест в таком случае принимается общим совещанием Главной судейской коллегии;

г) в таком случае Главный судья соревнований назначает дополнительные встречи по каждому упражнению соревнований.

9. Рассмотрение протестов и принятие решения о переигровке раунда относятся к полномочиям...

а) Старшего судьи упражнения;

б) Главного судьи соревнований;

в) Главной судейской коллегии.

10. Рассмотрение апелляций на решение Старшего судьи упражнения и принятие решения о переигровке раунда или встречи относятся к полномочиям...

а) Старшего судьи упражнения;

б) Тренера;

в) Главной судейской коллегии;

г) Главного судьи соревнований.

11. В упражнении «Захват базы» первый выстрел должен быть сделан из...

а) основного привода;

б) вторичного привода;

в) не имеет значения, из какого привода будет сделан первый выстрел.

12. Определение мест, занятых командами по итогам соревнований, производится:

а) по итоговому баллу, равному сумме баллов, набранных командами во всех упражнениях;

б) по итоговому баллу, равному сумме баллов, набранных командами во всех упражнениях: чем меньше итоговый балл, тем ниже место команды в итоговом протоколе соревнований;

в) по итоговому баллу, равному сумме баллов, набранных командами во всех упражнениях: чем меньше итоговый балл, тем выше место команды в итоговом протоколе соревнований;

г) по итоговому баллу, равному сумме баллов, набранных командами во всех упражнениях: чем меньше итоговый балл, тем выше место команды в итоговом протоколе соревнований. Сумма баллов делится на количество встреч команды.

13. Время «оживления» игрока во время упражнения «Встречный бой» в дисциплине «игра 1x1 человека» составляет...

- а) 20 секунд;
- б) 10 секунд;
- в) 5 секунд;
- г) 0 секунд.

14. Попадание шара в баллон системы ВВД...

- а) является поражением;
- б) не является поражением.

15. Стрельба в ненаблюдаемую зону («по-сомайлийски»)...

- а) разрешена, если расстояние до противника более 5 метров;
- б) запрещена в любом случае;
- в) запрещена в упражнениях «Встречный бой» и «Захват базы»;
- г) разрешена в любом случае.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата Тема « Страйкбол в современной системе физического воспитания»

1. Вид спорта «страйкбол» в системе физического воспитания.
2. История вида спорта «страйкбол» в мире и в России.
3. Характеристика деятельности государственных и общественных организаций в виде спорта «страйкбол».

4. Характеристика основных двигательных качеств и особенности их развития в виде спорта «страйкбол».
5. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта «страйкбол».
6. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта «страйкбол».
7. Основные правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий в страйкболе.
8. Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке в страйкболе.
9. Принципы распределения игроков по ролям в ходе выполнения упражнений в соответствии с их особенностями и навыками. Взаимозаменяемость игроков на игровых задачах.
10. Особенности развития вида спорта «страйкбол» в стенах средних и высших учебных заведений.
11. Особенности построения процесса специальной физической подготовки в страйкболе.
12. Страйкбол как инновационное средство формирования физической культуры и здорового образа жизни у молодёжи.
13. Возможности страйкбола в развитии командного взаимодействия и формирования лидерских качеств.
14. Клубы и секции по виду спорта «страйкбол»: структура, задачи, планирование работы.
15. Роль общественных организаций в развитии вида спорта «страйкбол» в России.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

- **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если в работе просматривается творческое мышление, критическое осмысление рассматриваемой темы, анализ и письменное изложение четко сформулированных и ясно выраженных собственных мыслей слушателя; текст оформлен в соответствии с требованиями (введение, основная часть, заключение, список литературы), в работе просматривается тщательность проведенного анализа, его индивидуальность;
- **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если в работе просматривается творческое мышление, критическое осмысление рассматриваемой темы, однако ее анализ и письменное изложение не совсем четко сформулированы и ясно изложены; текст оформлен в соответствии с требованиями (введение, основная часть, заключение, список литературы), в

работе просматривается тщательность проведенного анализа, его индивидуальность;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если работа не отражает личностного критического осмысления рассматриваемой темы, доводы и аргументы изложены не четко, заключение отсутствует, индивидуальность текста сомнительна, структура работы не выдержана;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если содержание самостоятельной работы не раскрывает заявленной тематики, структура работы нарушена, индивидуальность текста отсутствует.

Примерные варианты контрольных работ

Раздел «Техника вида спорта и методика тренировки»

Вариант 1

1. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта «страйкбол». Этапы технической подготовки.
2. Содержание технической подготовки в страйкболе.

Вариант 2

1. Особенности стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков.
2. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов.

Вариант 3

1. Особенности техники стрельбы из различных положений.
2. Опишите технику безопасного выхода из-за укрытия с минимальным риском поражения.

Вариант 4

1. Основные компоненты технической подготовки игрока в страйкболе.
2. Основные различия техники от тактики в страйкболе.

Вариант 5

1. Характеристика наиболее распространенных видов страйкбольного оружия и чем они отличаются по технике обращения.
2. Факторы влияющие на точность стрельбы в страйкболе.

Вариант 6

1. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
2. Оценка техники в виде спорта «страйкбол». Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.

Вариант 7

1. Раскройте разницу между автоматическим и одиночным режимом огня? Когда применяется каждый режим.
2. Охарактеризуйте основные технические действия в страйкболе (перемещение, стрельба, перезарядка, работа с различными видами укрытий).

Вариант 8

1. Правила безопасности при обращении со страйкбольным оружием на игровой площадке.
2. Техника взаимодействия между игроками во время раунда.

Вариант 9

1. Что такое «командная механика» и как она реализуется на практике.
2. Техника работы в различных спортивных дисциплинах: особенности подготовки команды или спортсмена.

Вариант 10

1. Раскрыть факторы, влияющие на эффективность взаимодействия между игроками.
2. Особенности техники работы по мишеням различных типов.

Раздел «Тактика вида спорта «страйкбол» и методика тренировки»**Вариант 1**

1. Технология разбора тактических ошибок после игры.
2. Подготовка различных тактик при ознакомлении с площадкой.

Вариант 2

1. Понятия «стратегия», «тактика». Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.
2. Анализ выбора тактических приемов, применяемых на соревнованиях, в зависимости от изменяющейся обстановки, конкретного противника, соотношения сил и т.д.

Вариант 3

1. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.
2. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики.

Вариант 4

1. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
2. Объекты тактического анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).

Вариант 5

1. Раскрыть особенности активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная.
2. Раскройте принципы распределения ролей в команде в дисциплине «игра 4х4 человека».

Вариант 6

1. Перечислите средства моделирования боевых условий на тренировке и покажите необходимость их использования.
2. Покажите необходимость использования единой системы команд и условных сигналов в страйкбольной команде.

Вариант 7

1. Раскройте принципы распределения ролей и взаимозаменяемости игроков в команде в дисциплине «игра 2х2 человека».
2. Возможные варианты передачи информации о сопернике в ходе раунда.

Вариант 8

1. Раскройте роли спортсменов в дисциплине «игра 4х4 человека» и особенности отработки тактики для каждой роли (защитник, атакующий («раннер», «кросс» и т.д.).
2. Как учитывается уровень физической подготовки игроков при построении тактических заданий.

Вариант 9

1. Современные представления о тактике. Адаптация тактики в процессе игры.
2. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

Вариант 10

1. Раскройте содержание понятия «работа в двойке» и как оно используется в тактических действиях в спортивном страйкболе.
2. Особенности обучения тактическим действиям в спортивном страйкболе.

***Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций
по итогам написания контрольной работы***

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если показаны прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, описание отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; слушатель владеет терминологическим аппаратом; умеет делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если показаны знания основных процессов изучаемой предметной области, поставленные вопросы раскрыты достаточно полно, слушатель владеет терминологическим аппаратом; умеет делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, однако не все вопросы раскрыты полностью, не всегда приводятся примеры;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если ответы показывают некоторое знание процессов изучаемой предметной области, вопросы раскрыты недостаточно глубоко и полно; недостаточны умения давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободно владение терминологическим аппаратом, нарушена логичность и последовательность ответа;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если обнаруживается незнание процессов изучаемой предметной области, за ответ, отличающийся неглубоким раскрытием темы; не развито умение давать аргументированные ответы, отсутствие логичности и последовательности.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче экзамена

Допуском к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

1) тестирование по разделам:

– «Общая характеристика вида спорта «страйкбол»;

– «Организация, методика проведения и судейства соревнований в виде спорта «страйкбол»;

2) контрольные работы по разделам:

– «Техника вид спорта и методика тренировки»;

– «Тактика вида спорта «страйкбол» и методика тренировки»;

3) написание реферата по теме «Страйкбол в современной системе физического воспитания».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов; В.П. Черкашин. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 352 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система – URL: <https://e.lanbook.com/book/97489>.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021 – Часть 3 : Основы спортивной подготовки – 2021. – 206 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/245147>.

6.2. Дополнительная литература

1. Фискалов, В. Д. Социальные аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д.Фискалов. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 140 с. – Текст : непосредственный.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 342 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165125>.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 585 с. – Текст: непосредственный.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 658 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «страйкбол» (зарегистрирован 23.09.2025 № 83622) – Текст : электронный // URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202509230024>.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 № 902 «Об утверждении правил вида спорта «страйкбол» (зарегистрирован 02.08.2018 № 51752) – Текст : электронный // URL: <https://base.garant.ru/403082414/>
6. Склярова, И. В. Основы спортивной тренировки. Этап спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Склярова. – Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2020. – 56 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242510>
7. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 392 с. – Текст : непосредственный.
8. Фискалов, В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 278 с. – Текст : непосредственный.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

– учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,112;

- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 119;
- комплексная спортивная площадка №1 (волейбол, баскетбол): баскетбольные щиты и другое оборудование и спортивный инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиМ СИ;
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта «страйкбол» Финогенова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Болгов А.Н., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта «страйкбол» рассмотрена на заседании кафедры теории и методики спортивных игр от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ___.

Зав. кафедрой ТИМ СИ

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол)»
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ТиМ СИ. Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиМ СИ

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.3.12. Содержание рабочей программы дисциплины
«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта
(страйкбол)»

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СТРАЙКБОЛ)»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся;

ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия, осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Результаты обучения по дисциплине:

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям; – продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду

	<p>занимающихся по виду спорта. С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – методику разработки комплексного плана подготовки команды территории; – требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта; – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; – методы управления командой по виду спорта в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий; – методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов; – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности спортсменов; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся; – применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение
--	--	---

	<p>роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта. – рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – управлять командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку; – производить анализ результатов выступления команды субъекта на соревновании по виду спорта, определять перспективные тенденции в системе подготовки команды субъекта и корректировать планы подготовки; – производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды субъекта на соревновании, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке по виду спорта (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) на основании анализа существенных условий, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований; – планирования комплексной подготовки команды субъекта; – планирования продолжительности и объема реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований; – применения методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; – управления командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку; – подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специально-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.
ПК-2	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). С/01.6 Организация и</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в

	<p>проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>соответствии с этапами спортивной подготовки, индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определения задач тренировочных занятий исходя из целей и задач общей физической и специальной физической подготовки; – выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий; – выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической); – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – проведения тренировочных мероприятий со спортсменами команды субъекта при подготовке к запланированным соревнованиям; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
<p>ПК-3</p>	<p>ПС 05.003 Тренер А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров. В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики медико-биологического тестирования; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – методики контроля и оценки психологических параметров человека. – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной

	<p>обеспечения спортивной подготовки. C/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель A/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы организации медико-биологического контроля в спорте. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий; – планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения; – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической) и психологической подготовленности спортсменов; – проведения анализа подготовленности занимающихся (уровень освоения техники по виду спорта) посредством использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. – проведения анализа данных текущих измерений и определения динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения анализа результатов выполнения занимающимся тестов в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; – подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной
--	---	---

		<p>подготовленности спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения систематического контроля состояния индивидуальной и командной подготовленности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов команды субъекта к спортивным соревнованиям.
ПК-5	<p>ПС 05.003 Тренер А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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; – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб; – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. – разъяснять антидопинговые правила спортсменам; – предупреждать случаи применения допинга во время тренировок; – использовать наглядные материалы для проведения профилактических занятий по основам противодействия применению допинга. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и

		<p>обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитания нетерпимости к допингу; – проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов.
<p>ПК-6</p>	<p>ПС 05.003 Тренер А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/01.6 Отбор занимающихся и оценка перспективности в достижение спортивных результатов по виду спорта. С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методики спортивного отбора и ориентации; – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; – правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав с команды субъекта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать методики спортивной ориентации и

	<p>подхода в соответствие с целями программ, реализуемых организацией.</p>	<p>спортивного отбора спортсменов и обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методики и техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования; – сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; – разъяснять принципы и элементы системы отбора спортсменов по виду спорта в команду субъекта. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели медико-биологических обследований, антропометрических измерений); – осуществления спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся в процессе занятий видом спорта (группе спортивных дисциплин) с учетом основных положений теории и методологии спортивного отбора и прогнозирования; – выявления перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации; – организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта; – проведения анализа данных базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта.
<p>ПК-10</p>	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по

<p>подготовке по виду спорта. A/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. A/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). C/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель A/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. A/10.6 Осуществление организации и судейства соревнований по виду</p>	<p>проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международных, всероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Умеет: – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. Имеет опыт: – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической,</p>
---	---

	спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением.	начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – подготовки отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – организации индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; – обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении спортивных соревнований по виду спорта или физкультурно-спортивных мероприятий.
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)» относится к разделу «БЛОК 1. Профессиональные дисциплины» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)».

Вид промежуточной аттестации – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Контактная работа преподавателя с обучающимися	28	8	20
В том числе:			
Лекции	10	2	8
Практические занятия	18	6	12
Дистанционная работа преподавателя с обучающимися	8	8	
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия	4	4	
Промежуточная аттестация			Экзамен
Самостоятельная работа слушателя	36	26	10

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (шифр формируемой(ых) компетенции(й))	Количество часов					
		Итого	Очные занятия		Дистанционные занятия		Самостоятельная работа слушателя
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	
1.	Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-2, ПК-3; ПК-5	20	2	6			12
1.1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки, основные средства и методы тренировки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1	16	2	2			12
1.2.	Основные виды подготовки спортсменов (физическая, техническая, тактическая, интегральная, психологическая, теоретическая). ПК-2, ПК-3; ПК-5	4		4			
2.	Основы многолетнего планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-10	30	4	6	4	4	12
2.1.	Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-2, ПК-3	18		2	2	2	12
2.2.	Планирование годичного цикла подготовки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-10	8	2	2	2	2	
2.3.	Планирование микро и мезоциклов в тренировке спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-2, ПК-10	4	2	2			
3.	Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-5; ПК-6, ПК-10	6	2	4			
3.1.	Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки. Механизмы и критерии спортивного	6	2	4			

	отбора в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-5; ПК-6, ПК-10						
4.	Контроль и управление в спортивной тренировке. ПК-1, ПК-3	16	2	2			12
4.1.	Контроль и управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (страйкбол). ПК-1, ПК-3	16	2	2			12
Всего:		72	10	18	4	4	36

4.2. Содержание учебного материала

№ п/п	Тема	Содержание темы	Всего часов
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки, основные средства и методы тренировки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол).	Современные представления о спортивной тренировке. Цели и задачи спортивной тренировки, основанной на принципах прикладной физической культуры, тактического взаимодействия и командной дисциплины. Система спортивной подготовки в страйкболе на основе единства физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация. Средства тренировки в страйкболе (по основным видам подготовки). Основные методы тренировки в страйкболе (игровой, соревновательный, повторного упражнения, отдельного и целостного упражнения, ситуационного моделирования, наставничества).	16
2.	Основные виды подготовки спортсменов (физическая, техническая, тактическая, интегральная, психологическая, теоретическая).	Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта «страйкбол», их взаимосвязь. Характеристика видов подготовки. Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Цель, задачи и содержание физической, технической, тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовки в страйкболе. Взаимосвязь всех направлений в страйкболе в постепенном усложнении задач – от базовых навыков новичка до сложных тактических решений ветерана. Модельные характеристики спортсменов различной квалификации в страйкболе.	4

3.	Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта (страйкбол).	<p>Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности многолетней подготовки в страйкболе. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса в страйкболе. Принципы построения многолетнего тренировочного процесса. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.</p> <p>Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства). Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.</p> <p>Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта «страйкбол».</p>	18
4.	Планирование годового цикла подготовки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол).	<p>Характеристика и особенности построения годового цикла подготовки в страйкболе сочетающего элементы спортивной, военно-прикладной и командной подготовки. Периоды годового цикла в страйкболе (подготовительный, соревновательный, переходный). Модели построения макроциклов и их характеристика (цели, средства и методы, соотношение нагрузок). Особенности планирования годового цикла для разных категорий участников (новички, опытные участники, командиры/инструкторы).</p>	8
5.	Планирование микро и мезоциклов в тренировке спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол).	<p>Определение и классификация микро- и мезоциклов тренировки спортсменов в страйкболе. Факторы, обуславливающие структуру микро и макроциклов в тренировке.</p> <p>Принципы построения микроциклов. Сочетание занятий с различной нагрузкой в микроцикле. Последовательность нагрузок, различных по величине и направленности в тренировке страйкболистов. Типы мезоциклов в страйкболе (ознакомительный, развивающий, предсоревновательный, восстановительный).</p> <p>Особенности планирования для разных групп спортсменов (новички, опытные участники, командиры/инструкторы).</p>	4

6.	Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки. Механизмы и критерии спортивного отбора в избранном виде спорта (страйкбол).	<p>Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование: возраст и состояние здоровья, динамика спортивных результатов, уровень развития специальных физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость и развитие волевых качеств, наличие выраженной мотивации к занятиям спорта, творческие способности.</p> <p>Специфические особенности отбора в виде спорта «страйкбол». Организация отбора по виду спорта «страйкбол» в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.</p> <p>Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.</p> <p>Методические особенности выявления перспективных спортсменов. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.</p>	6
7.	Контроль и управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (страйкбол).	<p>Сущность управления спортивной подготовкой в страйкболе. Цели, средства, функции управления, особенности управления в страйкболе, в зависимости от уровня участников. Принципы управления подготовкой в страйкболе. Этапы управления тренировочным процессом страйкболистов. Особенности управления спортивной подготовкой в зависимости от уровня участников. Инструменты и средства управления (устные и письменные инструкции, тактические планы и карты для моделирования сценариев, видеосвязь и разбор после учений, внутриклубные регламенты, цифровые инструменты.</p> <p>Понятие, цели и виды контроля в страйкболе. Значение и виды контроля в подготовке спортсменов в страйкболе. Показатели оценки подготовленности и темпы их прироста в ИВС.</p> <p>Моделирование спортивной деятельности в виде спорта «страйкбол».</p>	16

4.3. Самостоятельная работа слушателя

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Форма контроля СРС
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки, основные средства и методы тренировки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол).	Единство физической, технической, тактической и психологической подготовки в страйкболе. Характеристика средств физической, технической, тактической и психологической подготовки в страйкболе. Частное использование методов тренировки страйкболистов различной квалификации (игровой, соревновательный, повторного упражнения, раздельного и целостного упражнения, ситуационного моделирования, наставничества).	Т
2.	Структура многолетней подготовки в избранном виде спорта (страйкбол).	Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса в страйкболе. Принципы построения многолетнего тренировочного процесса. Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта «страйкбол».	Р
3.	Контроль и управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта (страйкбол).	Этапы управления тренировочным процессом страйкболистов. Особенности управления спортивной подготовкой в зависимости от уровня участников, цели и виды контроля в страйкболе. Значение и виды контроля в подготовке спортсменов в страйкболе. Показатели оценки подготовленности и темпы их прироста в ИВС.	КР

Условные обозначения:

Т – тестирование;

КР – контрольная работа;

Р – реферат.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции:

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания			Оценочные средства
		Уровень освоения			
		<i>Пороговый (знания)</i>	<i>Средний (знания и умения)</i>	<i>Высокий (знания, умения и опыт деятельности)</i>	
ПК-1	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 В/02.6 С/01.6 ПСТренер-преподаватель А/01.6	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – локальные нормативные акты федерации по виду	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям;	<i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, контрольная работа. <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.

		<p>– локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям;</p> <p>– продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов;</p> <p>– оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– чувствительные периоды в развитии основных физических качеств человека;</p> <p>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и</p>	<p>спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям;</p> <p>– продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов;</p> <p>– оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– чувствительные периоды в развитии основных физических качеств человека;</p> <p>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта;</p> <p>– виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе</p>	<p>– продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов;</p> <p>– оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– чувствительные периоды в развитии основных физических качеств человека;</p> <p>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта;</p> <p>– виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>– структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;</p> <p>– методику разработки комплексного плана подготовки команды территории;</p> <p>– требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта;</p> <p>– содержание календаря спортивных</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>специальной подготовке в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – методику разработки комплексного плана подготовки команды территории; – требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта; – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; – методы управления командой по виду спорта в соревновательном процессе, варианты и способы внесения 	<p>спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – методику разработки комплексного плана подготовки команды территории; – требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта; – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; – методы управления командой по виду спорта в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий; – методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи общей физической и специальной физической 	<p>соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы управления командой по виду спорта в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий; – методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов; – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности спортсменов; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса 	
--	--	--	--	---	--

		<p>корректирующих действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта. 	<p>исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности спортсменов; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся; – применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; 	<p>индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований; – определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта. – рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – управлять командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную коррекцию; – производить анализ результатов выступления команды субъекта на соревновании по виду спорта, определять перспективные тенденции 	
--	--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований; – определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта. – рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – управлять командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку; 	<p>в системе подготовки команды субъекта и корректировать планы подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды субъекта на соревнованиях, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке по виду спорта (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) на основании анализа существенных условий, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение 	
--	--	--	---	---	--

			<p>– производить анализ результатов выступления команды субъекта на соревновании по виду спорта, определять перспективные тенденции в системе подготовки команды субъекта и корректировать планы подготовки;</p> <p>– производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды субъекта на соревновании, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств.</p>	<p>роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований;</p> <p>– планирования комплексной подготовки команды субъекта;</p> <p>– планирования продолжительности и объема реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;</p> <p>– планирования краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;</p> <p>– применения методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта;</p> <p>– управления командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку;</p> <p>– подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специально-подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>ПК-2</p>	<p>ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6 С/01.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/03.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по 	<p>выполнения двигательных действий.</p> <p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта. <p><i>Умеет:</i></p>	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>
--------------------	---	---	--	--	--

		<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта. 	<p>виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с этапами спортивной подготовки, индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и 	<ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с этапами спортивной подготовки, индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определения задач тренировочных занятий исходя из целей и задач общей физической и специальной физической подготовки; – выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта с учетом 	
--	--	--	--	--	--

			<p>специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. 	<p>половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической); – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – проведения тренировочных мероприятий со спортсменами команды субъекта при подготовке к запланированным соревнованиям; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. 	
ПК-3	<p>ПС Тренер А/04.5 В/04.6 С/01.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/09.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методики медико-биологического тестирования; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методики медико-биологического тестирования; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – методики контроля и 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методики медико-биологического тестирования; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – методики контроля и оценки психологических параметров человека. – методику контроля и оценки 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание, реферат, контрольная работа.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое</p>

		<p>– методики контроля и оценки психологических параметров человека.</p> <p>– методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека;</p> <p>– содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке;</p> <p>– методы организации медико-биологического контроля в спорте.</p>	<p>оценки психологических параметров человека.</p> <p>– методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека;</p> <p>– содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке;</p> <p>– методы организации медико-биологического контроля в спорте.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий;</p> <p>– планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;</p> <p>– оценивать уровень спортивно-технического и</p>	<p>антропометрических и физиологических параметров человека;</p> <p>– содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке;</p> <p>– методы организации медико-биологического контроля в спорте.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>– определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий;</p> <p>– планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;</p> <p>– оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения;</p> <p>– применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов;</p> <p>– интерпретировать результаты тестирования уровня физической и</p>	<p>задание.</p>
--	--	--	--	--	-----------------

			<p>тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов. 	<p>функциональной подготовленности спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической) и психологической подготовленности спортсменов; – проведения анализа подготовленности занимающихся (уровень освоения техники по виду спорта) посредством использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. – проведения анализа данных текущих измерений и определения динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения анализа результатов выполнения занимающимися тестов в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции 	
--	--	--	---	--	--

				<p>спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения систематического контроля состояния индивидуальной и командной подготовленности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов команды субъекта к спортивным соревнованиям. 	
ПК-5	<p>ПС Тренер А/03.5 В/04.6 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/08.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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 	<p><i>Текущий контроль:</i> тестовое задание.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>

		<p>методов;</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; – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб; – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – варианты организации антидопинговой работы с 	<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; – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб; – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила 	<p>нарушение антидопинговых правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб; – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. – разъяснять антидопинговые правила спортсменам; – предупреждать случаи применения допинга во время тренировок; – использовать наглядные материалы для проведения профилактических 	
--	--	---	---	---	--

		различными группами населения.	занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. – разъяснять антидопинговые правила спортсменам; – предупреждать случаи применения допинга во время тренировок; – использовать наглядные материалы для проведения профилактических занятий по основам противодействия применению допинга.	занятий по основам противодействия применению допинга. <i>Имеет опыт:</i> – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; – разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитания нетерпимости к допингу; – проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов.	
ПК-6	ПС Тренер А/02.5 А/03.5 В/01.6 С/01.6 ПС Тренер-преподаватель А/02.6	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных	<i>Текущий контроль:</i> реферат. <i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.

		<p>принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления 	<p>методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методики спортивного 	<p>способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методики спортивного отбора и ориентации; – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; – правила, критерии спортивного 	
--	--	--	--	---	--

		<p>предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики спортивного отбора и ориентации; – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; – правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав с команды субъекта. 	<p>отбора и ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; – правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав с команды субъекта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методики и техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по 	<p>отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав с команды субъекта.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методики и техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования; – сопоставлять показатели начальной 	
--	--	--	--	--	--

			<p>виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования; – сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; – разъяснять принципы и элементы системы отбора спортсменов по виду спорта в команду субъекта. 	<p>подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять принципы и элементы системы отбора спортсменов по виду спорта в команду субъекта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели медико-биологических обследований, антропометрических измерений); – осуществления спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся в процессе занятий видом спорта (группе спортивных дисциплин) с учетом основных положений теории и методологии спортивного отбора и прогнозирования; – выявления перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации; – организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта; – проведения анализа данных базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта. 	
--	--	--	---	--	--

<p>ПК-10</p>	<p>ПС Тренер A/01.5 A/02.5 A/03.5 B/01.6 B/05.6 C/01.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель A/05.6 A/10.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международных, всероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; 	<p><i>Текущий контроль:</i> реферат.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> тестовое задание.</p>
---------------------	---	---	---	---	--

		<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международных, всероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и 	<p>(международных, всероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, 	<ul style="list-style-type: none"> – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; 	
--	--	---	---	---	--

		<p>физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p>начальной подготовке по виду спорта со спортсменами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – подготовки отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – организации индивидуального или в составе команды участия в 	
--	--	---	---	---	--

			по проведению соревнований по установленному образцу.	спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; – обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении спортивных соревнований по виду спорта или физкультурно-спортивных мероприятий.	
--	--	--	---	---	--

Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамена)

<i>Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при промежуточной аттестации</i>	
<i>Традиционная 4-уровневая шкала</i>	<i>Уровни сформированности компетенций</i>
<i>отлично</i>	<i>высокий</i>
<i>хорошо</i>	<i>средний</i>
<i>удовлетворительно</i>	<i>пороговый</i>
<i>неудовлетворительно</i>	<i>ниже порогового</i>

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в виде тестирования.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (экзамен)

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен)

1. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
2. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов
3. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. Физические упражнения как основные средства тренировки. Виды упражнений.
5. Методы строго регламентированного упражнения. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
6. Специфические особенности соревновательного метода.

7. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта «страйкбол».
8. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
9. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
10. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта «страйкбол».
11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
12. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
13. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта «страйкбол».
15. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта «страйкбол».
16. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта «страйкбол».
17. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
18. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование.
19. Специфические особенности отбора в виде спорта «страйкбол». Организация отбора по виду спорта «страйкбол» в различных возрастных группах. Оценка кандидатов по состоянию физической, плавательной, технической, тактической, интеллектуальной, психической и комплексной подготовленности.
20. Методика тестирования, диагностики и оценки способностей спортсменов. Требования к проведению контрольных испытаний по отбору. Контрольные тесты по основным разделам подготовки для отбора на следующий этап спортивной подготовки.
21. Методические особенности выявления перспективных спортсменов.
22. Методика и критерии выявления сильнейших спортсменов. Комплектация сборных команд.
23. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта «страйкбол».
24. Классификация соревнований по виду спорта «страйкбол». Документы планирования и проведения соревнований.
25. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

26. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.

27. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта «страйкбол».

28. Моделирование реальных игровых ситуаций, требующих применения всех компонентов подготовки в страйкболе.

29. Цели и задачи психологической подготовки, методика подбора средств моральной и специальной психической подготовки в виде спорта «страйкбол».

30. Методы интегральной и теоретической подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности.

Примерное тестовое задание для промежуточной аттестации

1. Большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы, носит название:

- а) тренировочное занятие;
- б) макроцикл;
- в) мезоцикл;
- г) олимпийский цикл.

2. Недельные тренировочные циклы носят название...

- а) макроцикл;
- б) микроцикл;
- в) мезоцикл;
- г) этапы подготовки.

3. К основным компонентам системы спортивной подготовки НЕ относится:

- а) система факторов повышающих эффективность тренировочного процесса и соревнований;
- б) система тренировки;
- в) квалификационная система спортивных разрядов;
- г) система соревнований.

4. Какой фактор является системообразующим в спортивной деятельности?

- а) тренировочная деятельность;
- б) применение средств восстановления;
- в) соревновательная деятельность;
- г) экономическая целесообразность выступления на соревнованиях

5. Что понимают под термином объем технического мастерства?

- а) число различных технических действий или упражнений выполняемых спортсменом в условиях соревнований;

- б) число технических действий, которые выполняет спортсмен в тренировочной и соревновательной деятельности;
- в) суммарное число технических действий или упражнений, которые освоил данный спортсмен в тренировочном процессе;
- г) рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

6. Собственно соревновательная деятельность, т.е. способ выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности, а вместе с тем и действенное средство их максимизации – это:

- а) адаптивная физическая культура;
- б) физическая культура;
- в) спортивный менеджмент;
- г) спорт.

7. С ростом квалификации спортсмена год от года в процессе его тренировки:

- а) доли ОФП и СФП остаются неизменными и приблизительно равными друг другу;
- б) уменьшается доля СФП. увеличивается доля ОФП;
- в) уменьшается доля ОФП. увеличивается доля СФП;
- г) значение ОФП резко возрастает.

8. В спорте подготовленность принято разделять на:

- а) обязательную и необязательную;
- б) первостепенную и второстепенную;
- в) основную и вторичную;
- г) общую и специальную.

9. На начальном этапе тренировочного процесса разумным будет преимущественное использование тренировочных нагрузок _____ мощности

- а) малой и умеренной;
- б) предельной;
- в) околопредельной;
- г) большой.

10. Какая разновидность спорта ориентирована на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности?

- а) кондиционный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) адаптивный спорт;
- г) школьный и студенческий спорт.

11. Какая разновидность спорта используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей и долговременного сохранения их специфической дееспособности?

- а) профессионально-прикладной спорт;
- б) школьный или студенческий спорт;
- в) спорт высших достижений;
- г) кондиционный спорт.

12. К основным формам динамики нагрузок в серии микроциклов спортивной тренировки не относится:

- а) «ступенчатая» форма;
- б) «волнообразная» форма;
- в) «планомерно возрастающая» форма;
- г) «скачкообразная форма».

13. Большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы, носит название:

- а) тренировочное занятие;
- б) макроцикл;
- в) мезоцикл;
- г) олимпийский цикл.

14. К факторам, повышающим эффективность функционирования системы тренировки и соревнований, относится:

- а) только материально-техническое обеспечение;
- б) только медико-биологическое обеспечение;
- в) только научное обеспечение;
- г) все перечисленное.

15. Подготовка высококвалифицированного атлета, как правило, охватывает период:

- а) 3-4 года;
- б) 1-2 года;
- в) 8-20 лет;
- г) 5-6 лет.

Типовые контрольные задания

Тестовые задания

Раздел «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)»

1. Какой фактор является системообразующим в спортивной деятельности?

- а) тренировочная деятельность;
- б) применение средств восстановления;
- в) соревновательная деятельность;
- г) экономическая целесообразность выступления на соревнованиях.

2. Что является основным средством развития навыков командного взаимодействия в страйкболе?

- а) индивидуальные беговые тренировки;
- б) тактические игры и учения;
- в) теоретические лекции;
- г) упражнения на силу.

3. Какое из перечисленных средств НЕ относится к основным средствам тренировки в страйкболе?

- а) тактические учения на местности;
- б) работа со страйкбольным оружием;
- в) участие в киберспортивных соревнованиях;
- г) физические упражнения на выносливость и ловкость.

4. Какое средство тренировки направлено на отработку безопасного обращения с оружием?

- а) холостые тренировки (без шаров);
- б) стрельба по мишеням в тире;
- в) бег с препятствиями;
- г) участие в ролевых играх.

5. Какой из перечисленных элементов используется для моделирования боевых условий на тренировке?

- а) спортивный зал / тренировочная площадка с укрытиями;
- б) тренажёрный зал;
- в) компьютерный симулятор (без практической отработки).

6. Какое средство тренировки помогает развивать навыки быстрого перемещения между укрытиями?

- а) анализ видеоматериалов с прошедших тренировок и соревнований;
- б) бег на время, отработка фронтальных и боковых слайдов / подкатов;
- в) подтягивания;
- г) изучение правил вида спорта.

7. Какие из перечисленных средств используются для физической подготовки страйкболистов? Укажите все правильные ответы.

- а) бег с изменением направления;
- б) упражнения на координацию и ловкость;
- в) плавание;
- г) тактические подкаты/слайды.

8. Какие средства применяются для тактической подготовки в страйкболе? Укажите все правильные ответы.

- а) разбор сценариев развития раунда на различных упражнениях с учетом конфигурации площадки и особенностей упражнения;
- б) командные тренировки с противостоянием;
- в) индивидуальное чтение художественной литературы.

9. Какие вспомогательные средства могут использоваться в тренировочном процессе по страйкболу? Укажите все правильные ответы.

- а) видеоанализ прошедших тренировок и/или соревнований;
- б) разбор различных схем площадок и подбор тактик для них;
- в) анализ стиля игры различных команд потенциальных соперников;
- г) виртуальные симуляторы (VR/компьютерные тренажеры);
- д) методические брошюры и инструктажи.

10. Какой метод тренировки позволяет спортсменам отработать взаимодействие в составе команды?

- а) силовые упражнения с отягощениями;
- б) теоретическая подготовка по вопросам коммуникации на площадке и отработка на тактических тренировках;
- в) теоретический разбор уставов;
- г) стрельба по неподвижным мишеням в тире.

11. Какое средство тренировки наиболее целесообразно использовать для повышения стрессоустойчивости и принятия решений в условиях высокой интенсивности?

- а) медитация и дыхательные упражнения;
- б) силовые упражнения;
- в) бег на выносливость;
- г) изучение истории военного дела.

12. Что является ключевым средством поддержания и совершенствования навыков обращения с разным типом страйкбольного оружия?

- а) участие только в соревнованиях с основным приводом;
- б) регулярные технико-тактические тренировки с ротацией различных типов приводов;
- в) просмотр обзоров на YouTube;
- г) чтение технической документации.

13. Какое средство позволяет опытному участнику развивать навыки управления группой (роль капитана команды)?

- а) индивидуальная стрелковая подготовка;
- б) участие в тренировках в роли капитана с последующим разбором;
- в) выполнение нормативов по физической подготовке;

г) обслуживание своего привода.

14. Какой из перечисленных подходов является основным при планировании тренировок для опытных спортсменов в страйкболе?

- а) унифицированные занятия для всех членов команды;
- б) акцент исключительно на физическую подготовку;
- в) индивидуализация с учётом роли, опыта и специализации;
- г) минимизация тренировок в пользу соревнований.

15. Какое из перечисленных средств наиболее эффективно для отработки упражнений с противником?

- а) индивидуальные беговые тренировки;
- б) сухие отработки приёмов в зале;
- в) тактические тренировки с противником на площадке, соответствующей площадке для проведения спортивных соревнований по страйкболу;
- г) онлайн-обсуждение тактических схем в мессенджерах.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам тестирования

- **оценка «отлично»** выставляется при условии выбора слушателем 90-100% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «хорошо»** выставляется при условии выбора слушателем 76-89% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 61-75% правильных ответов при тестировании;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии выбора слушателем 60% и менее правильных ответов при тестировании.

Перечень примерных тем для подготовки реферата Раздел «Основы многолетнего планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол)»

1. Принципы построения системы многолетней подготовки в страйкболе.
2. Физическая подготовка в системе многолетней подготовки страйкболистов: задачи и средства на разных этапах.
3. Психологическая устойчивость и командное взаимодействие как компоненты многолетней подготовки в страйкболе.
4. Роль соревновательной и игровой практики на разных этапах многолетней подготовки в страйкболе.
5. Использование тактических тренажёров, VR-технологий и симуляторов в многолетней подготовке страйкболистов.

6. Понятие и особенности многолетней подготовки в страйкболе как условно-спортивной деятельности.
7. Особенности многолетней подготовки подростков в страйкболе.
8. Особенности физической подготовки в многолетнем цикле страйкболиста.
9. Особенности обучения безопасному обращению с оружием и экипировкой в страйкболе.
10. Роль неформальных сообществ и клубов в организации многолетней подготовки страйкболистов.
11. Особенности самоподготовки и самостоятельных тренировок в системе многолетней подготовки.
12. Система многолетней подготовки юных страйкболистов в спортивных школах.
13. Техничко-тактическая подготовка в системе многолетнего развития игрока страйкбольной команды.
14. Психологическая и волевая подготовка в системе многолетней подготовки по страйкболу.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания реферата

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если в работе просматривается творческое мышление, критическое осмысление рассматриваемой темы, анализ и письменное изложение четко сформулированных и ясно выраженных собственных мыслей слушателя; текст оформлен в соответствии с требованиями (введение, основная часть, заключение, список литературы), в работе просматривается тщательность проведенного анализа, его индивидуальность;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если в работе просматривается творческое мышление, критическое осмысление рассматриваемой темы, однако ее анализ и письменное изложение не совсем четко сформулированы и ясно изложены; текст оформлен в соответствии с требованиями (введение, основная часть, заключение, список литературы), в работе просматривается тщательность проведенного анализа, его индивидуальность;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если работа не отражает личностного критического осмысления рассматриваемой темы, доводы и аргументы изложены не четко, заключение отсутствует, индивидуальность текста сомнительна, структура работы не выдержана;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если содержание самостоятельной работы не раскрывает заявленной тематики, структура работы нарушена, индивидуальность текста отсутствует.

Примерные варианты контрольных работ
Раздел «Контроль и управление спортивной подготовкой
в избранном виде спорта (страйкбол)»

Вариант 1

1. Что понимается под «управлением спортивной подготовкой» в страйкболе.
2. Как учитывается роль участника команды (застрельщик, атакующий (раннер), кросс) при оценке его подготовленности.

Вариант 2

1. Каковы основные цели контроля в процессе подготовки страйкболистов.
2. Какие функции выполняет капитан (тренер) при управлении подготовкой команды.

Вариант 3

1. Почему в страйкболе особенно важна связь между контролем и управлением.
2. Как строится планирование тренировочного процесса в годичном цикле страйкболиста.

Вариант 4

1. В чём заключается специфика управления подготовкой в условиях отсутствия специализированных площадок для спортивного страйкбола.
2. Какие трудности возникают при организации контроля спортивной подготовки по страйкболу.

Вариант 5

1. Какие принципы лежат в основе эффективного управления тренировочным процессом в страйкболе.
2. Как технологии (видеофиксация с высоким FPS (количество кадров в секунду), применение VR технологий) могут улучшить управление и контроль в страйкболе.

Вариант 6

1. Назовите и охарактеризуйте виды контроля, применяемых в страйкболе.
2. Какие функции выполняет капитан (тренер) при управлении подготовкой команды.

Вариант 7

1. Как организуется тактический контроль на тренировках и соревнованиях.

2. Какие ошибки чаще всего допускают капитаны команд при управлении подготовкой, и как их избежать.

Вариант 8

1. В чём заключается роль видеозаписи и последующего разбора в системе контроля.

2. Какие критерии используются для оценки психологической устойчивости игрока.

Вариант 9

1. Какие физические показатели наиболее значимы для оценки готовности страйкболиста.

2. Как оценивается уровень тактической подготовки опытного игрока.

Вариант 10

1. Как оценивается уровень тактической подготовки опытного игрока.

2. Как осуществляется контроль соблюдения правил безопасности в страйкбольной команде.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам написания контрольной работы

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если показаны прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, описание отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; слушатель владеет терминологическим аппаратом; умеет делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры.;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если показаны знания основных процессов изучаемой предметной области, поставленные вопросы раскрыты достаточно полно, слушатель владеет терминологическим аппаратом; умеет делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, однако не все вопросы раскрыты полностью, не всегда приводятся примеры;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если ответы показывают некоторое знание процессов изучаемой предметной области, вопросы раскрыты недостаточно глубоко и полно; недостаточны умения давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободно владение терминологическим аппаратом, нарушена логичность и последовательность ответа;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если обнаруживается незнание процессов изучаемой предметной области, за ответ, отличающийся неглубоким раскрытием темы; не развито умение давать аргументированные ответы, отсутствие логичности и последовательности.

5.2. Условия допуска слушателей к сдаче экзамена

Допуском к промежуточной аттестации (экзамену) по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)» является наличие положительных оценок по итогам текущего контроля знаний:

- тестирование по разделу «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)»;
- написание реферата по разделу «Основы многолетнего планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта (страйкбол)»;
- написание контрольной работы по разделу «Контроль и управление в спортивной тренировке».

6. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов; В.П. Черкашин. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 352 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система – URL: <https://e.lanbook.com/book/97489>

6. Фискалов, В. Д. Социальные аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д.Фискалов. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 140 с. – Текст : непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте : монография / А. П. Бондарчук. – Москва : Издательство «Спорт-Человек», 2019. – 224 с. –Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165159>.

2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В.Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с. – Текст: непосредственный.

3. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №4. – С. 2-14. – Текст: непосредственный.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 342 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165125>.

5. Складоро, И. В. Основы спортивной тренировки. Этап спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Складоро. – Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2020. – 56 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242510>.

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	–
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиа аппаратурой № 11,112;
- учебные аудитории для проведения учебных занятий № 119;
- зал баскетбола (оборудование и спортивный инвентарь согласно паспорту материально-технического обеспечения образовательного процесса кафедры ТиМ СИ);
- аудитории для самостоятельной работы № 92, читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик рабочей программы дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта «страйкбол» Финогенова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Болгов А.Н., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рабочая программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол)» дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта «страйкбол» рассмотрена на заседании кафедры теории и методики спортивных игр от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой ТИМ СИ

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ**изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины****«Технологии спортивной тренировки****в избранном виде спорта (страйкбол)»****дополнительной профессиональной программы****профессиональной переподготовки****«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»****на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании кафедры ТиМ СИ Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой ТиМ СИ

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

2.4. Содержание программы практики

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ**

1. Требования к результатам освоения профессионально-ориентированной практики

Проведение профессионально-ориентированной практики направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся;

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся;

ПК-8 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества;

ПК-9 – способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия, осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Результаты обучения по профессионально-ориентированной практике

Компетенция	Соответствующие трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-2	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта;

	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической, специальной физической подготовки по виду спорта; – правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта; – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической, подготовки, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий; – проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки;
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
ПК-5	<p>ПС 05.003 Тренер A/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. A/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. A/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель A/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила спортсменам; – предупреждать случаи применения допинга во время тренировок; – использовать наглядные материалы для проведения профилактических занятий по основам противодействия применению допинга. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитания нетерпимости к допингу; – проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов.

ПК-6	<p>ПС 05.003 Тренер А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организациями.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методики спортивного отбора и ориентации; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии федеральными стандартами спортивной подготовки; – сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; – использовать методики оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации в рамках тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации.
------	---	--

<p>ПК-7</p>	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – правила и технику безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – предупреждать случаи травматизма во время проведения мероприятий начальной подготовки; – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической и специальной физической подготовке; – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; – контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.
<p>ПК-8</p>	<p>ПС 05.003 Тренер А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – периодизацию и детерминанты развития личности; – социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения; – педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как:

	<p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств.</p>	<p>общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> – систему воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся; – применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим); – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели; – воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения занятий со спортсменами по формированию общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте; – воспитания волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов с учетом детерминант возрастного развития; – обеспечения духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств.
ПК-9	<p>ПС 05.003 Тренер А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной

	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – использовать спортивное оборудование и инвентарь по виду спорта; – использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта; – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнования, спортивных и физкультурных мероприятий.
ПК-10	<p>ПС 05.003 Тренер</p> <p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;

	спорта. В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	– вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. Имеет опыт: – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.
--	--	--

2. Место практики в структуре образовательной программы

Профессионально-ориентированная практика относится к Блоку 2 «Практика» образовательной программы. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Место проведения практики:

- региональные центры спортивной подготовки;
- юридические лица, в составе которых имеются структурные подразделения, предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки.

3. Содержание практики

№ п/п	Содержание разделов практики, темы	Всего часов	Формируемые компетенции	Оценочные средства
1.	Организационно-методический раздел	7	ПК-7 ПК-9 ПК-10	
1.1.	Получение индивидуального задания. Ознакомление с содержанием программы практики. Составление индивидуального плана работы на период практики.	2	ПК-10	Индивидуальный план работы на период практики.
1.2.	Ознакомление с базой практики: изучение нормативных документов, федеральных стандартов и программ спортивной подготовки в избранном виде спорта, ознакомление с организацией	4	ПК-9 ПК-10	Сведения о базе практики в отчете о прохождении практики.

	спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, ознакомление с планами работы базы практики, учебной документацией тренера.			
1.3.	Инструктаж по охране труда, внутреннему трудовому распорядку, технике безопасности, пожарной безопасности и пр.	1	ПК-7	Отметка о выполнении в индивидуальном плане работы на период практики.
2.	Учебно-методический раздел	20	ПК-2 ПК-6 ПК-7 ПК-8 ПК-9 ПК-10	
2.1.	Разработка конспектов и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в прикрепленных группах.	14	ПК-2 ПК-7 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Конспекты УТЗ (не менее 3 с оценкой за проведение занятия).
2.2.	Составление годового плана-графика спортивной подготовки для прикрепленной группы.	2	ПК-10	Годовой план-график спортивной подготовки.
2.3.	Проведение тестирования по общей и специальной физической подготовке в прикрепленной группе.	4	ПК-6	Протокол тестирования по общей и специальной физической подготовке.
3.	Учебно-воспитательный раздел	3	ПК-5	
3.1.	Подготовка и проведение мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.	3	ПК-5	Сценарий мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.
4.	Контрольно-аналитический раздел	6	ПК-6 ПК-10	
4.1.	Анализ и оценка результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке.	2	ПК-6 ПК-10	Анализ и оценка результатов в протоколе тестирования по общей и специальной физической подготовке.
4.2.	Подготовка и оформление отчетной документации.	4	ПК-10	Отчет о прохождении профессионально-ориентированной практики.
Всего:		36		

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Критерии оценивания индикаторов достижения по конкретной компетенции

Компетенции	Трудовые функции	Критерии оценивания	Оценочные средства
ПК-2	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6 ПС Тренер-преподаватель А/03.6	<i>Знает:</i> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической, специальной физической подготовки по виду спорта; – правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта; – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений; – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта.	<i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием. <i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.

		<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий; – проведения занятий по общей физической и специальной подготовке по виду спорта; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки; – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. 	
ПК-5	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p>

	ПС Тренер-преподаватель А/08.6	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила спортсменам; – предупреждать случаи применения допинга во время тренировок; – использовать наглядные материалы для проведения профилактических занятий по основам противодействия применению допинга. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитания нетерпимости к допингу; – проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов. 	<i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.
ПК-6	ПС Тренер А/02.5 А/03.5 В/01.6 ПС Тренер-преподаватель А/02.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; – методики спортивного отбора и ориентации; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта; 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчетная</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии федеральными стандартами спортивной подготовки; – сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; – использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации в рамках тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации. 	документация по практике.
ПК-7	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6 ПС Тренер-преподаватель А/07.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке; – правила и технику безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила и техники безопасного выполнения упражнений; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке; 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – предупреждать случаи травматизма во время проведения мероприятий начальной подготовки; – разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической и специальной физической подготовке; – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; – контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта. 	
ПК-8	<p>ПС Тренер А/03.5 В/03.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/06.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – периодизацию и детерминанты развития личности; – социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения; – педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как: общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим; – систему воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся; – применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим); – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели; – воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции. 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.</p>

		<p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения занятий со спортсменами по формированию общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте; – воспитания волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов с учетом детерминант возрастного развития; – обеспечения духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств. 	
ПК-9	<p>ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/05.6</p> <p>ПС Тренер-преподаватель А/05.6</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – использовать спортивное оборудование и инвентарь по виду спорта; – использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта; – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнования, спортивных и физкультурных мероприятий. 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.</p>

ПК-10	ПС Тренер А/01.5 А/02.5 А/03.5 В/01.6 В/05.6	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий начальной подготовки по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. 	<p><i>Текущий контроль:</i> практическое задание; отчетная документация в соответствии с индивидуальным заданием.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> отчетная документация по практике.</p>
-------	---	--	---

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет предполагает предоставление слушателем отчетной документации по профессионально-ориентированной практике.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по итогам промежуточной аттестации (зачет)

– **оценка «зачтено»** выставляется слушателю, если программа профессионально-ориентированной практики выполнена в полном объеме, без замечаний (или с незначительными замечаниями по отдельным разделам практики) и в установленные сроки.

– **оценка «не зачтено»** выставляется слушателю, если он не выполнил программу практики.

4.1. Контрольные задания

1. Разработать индивидуальный план работы на период практики.
2. Разработать конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе занимающихся (не менее 3-х).
3. Подготовить протокол тестирования по общей и специальной физической подготовке в прикрепленной группе занимающихся.
4. Подготовить документы планирования (годовой план-график спортивной подготовки).
5. Разработать сценарий мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.
6. Подготовить отчет о прохождении профессионально-ориентированной практики.

Практические задания

Тема «Разработка конспектов и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в прикрепленных группах»

Разработать конспект и провести учебно-тренировочные занятия (УТЗ) в закрепленной группе занимающихся.

Требования к выполнению задания:

1. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для занимающихся учебно-тренировочной группы.
2. Провести учебно-тренировочное занятие в прикрепленной группе.

Конспект учебно-тренировочного занятия пишется по представленной ниже схеме:

Конспект учебно-тренировочного занятия № _____

Задачи занятия:

- 1)
- 2)
- 3)

Место проведения: _____

Инвентарь: _____

Дата проведения: _____

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Замечания по проведению занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение занятия: _____

Тренер: _____ / _____ /

Тема «Проведение тестирования по общей и специальной физической подготовке в прикрепленной группе»

Провести тестирование по общей и специальной физической подготовке в прикрепленной группе занимающихся.

Требования к выполнению задания:

1. Подобрать тесты для диагностики уровня развития основных физических качеств у занимающихся.
2. Провести процедуру тестирования с соблюдением организационно-методических условий, техники безопасности и т.д.
3. Занести полученные результаты в протокол тестирования по общей и специальной физической подготовленности.
4. Сделать заключение о соответствии показанных результатов требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (переведен, оставлен на повторное обучение, отчислен).
5. Дать оценку перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта.

Протокол тестирования по общей и специальной физической подготовке пишется по представленной ниже схеме:

**Протокол
тестирования по общей и специальной физической подготовке**

Группа _____
Дата _____
Тренер _____

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки				Отметка о сдаче нормативов	Заключение о соответствии требованиям (переведен, оставлен на повторное обучение, отчислен)	
		юноши						
		Бег 100 м (не более 14,5 с)
		девушки						
Бег 100 м (не более 16 с)				

Оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта _____

Оценка _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

Методист _____ / _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)

Тема «Подготовка и проведение мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки»

Подготовить и провести мероприятие в прикрепленной группе занимающихся по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.

Требования к выполнению задания:

1. Ознакомиться с материалами, размещенными на официальном сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА.
2. Подготовить материалы для проведения мероприятия (доклад и презентацию).
3. Провести мероприятие с занимающимися в группах учебно-тренировочного этапа или этапа совершенствования спортивного мастерства.

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций по выполнению практических заданий

– **оценка «отлично»** выставляется слушателю, если он демонстрирует хорошие знания по теории и методике спортивной тренировки в процессе выполнения практических заданий. Владеет технологиями планирования процесса спортивной подготовки, спортивной терминологией. Умеет разрабатывать конспекты занятий в соответствии с поставленными задачами, с учетом возрастных особенностей занимающихся, их физической подготовленности; проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями техники безопасности, профилактики травматизма и соблюдения санитарно-гигиенических норм. Владеет навыками педагогического анализа и самоанализа при выполнении практических заданий, адекватно оценивает педагогическую ситуацию, высказывает и аргументирует собственную точку зрения, проявляет самостоятельность и творческое мышление, готовность к исправлению собственных ошибок и недостатков;

– **оценка «хорошо»** выставляется слушателю, если он знает основы теории и методики спортивной тренировки, разбирается в технологии перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса. Умеет разрабатывать конспекты занятий и проводить занятия с учетом возрастных и физических особенностей занимающихся. Слушатель качественно выполнил практическое задание, в котором имеются недочеты. Адекватно реагирует на критические замечания и стремится к исправлению допущенных ошибок;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется слушателю, если он имеет пробелы в знаниях по теории и методике спортивной тренировки, планировании тренировочного процесса, не может правильно подобрать двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности занимающихся. Тем не менее, он справился с поставленными задачами с выполнением практического задания с ошибками и недочетами,

продемонстрировав при этом сформированные знания и умения на репродуктивном уровне в рамках отдельных разделов учебных заданий.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется слушателю, если он не показывает применения теоретических знаний в процессе решения практических задач, не демонстрирует профессиональных умений, аналитических навыков, не проявляет самостоятельности и творческого мышления, не умеет устанавливать причинно–следственные связи, не готов к исправлению недостатков.

Перечень отчетных документов, представляемых слушателями по окончании профессионально-ориентированной практики

1. Индивидуальный план работы на период практики.
2. Протокол тестирования по общей и специальной физической подготовке в прикрепленной группе занимающихся.
3. Конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе занимающихся (не менее 3-х).
4. Документы планирования (годовой план-график спортивной подготовки).
5. Сценарий мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.
6. Отчет о прохождении профессионально-ориентированной практики.

Во время профессионально-ориентированной практики контроль прохождения практики слушателем осуществляется руководителем практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики. При этом оцениваются и анализируются результаты ежедневной деятельности практикантов; качество и своевременность разработки отчетной документации; качество выполнения практических заданий.

Результаты текущей аттестации позволяют оценить уровень сформированности у слушателя знаний, умений и навыков, установить качество сформированных компетенций и степень общей готовности к профессиональной деятельности.

4.2. Методические рекомендации

Индивидуальное задание на профессионально-ориентированную практику для слушателя разрабатывается руководителем практики от академии.

Индивидуальный план работы на период практики.

Разработка индивидуального плана работы на период практики осуществляется слушателем самостоятельно на основе полученного

индивидуального задания с учетом конкретных условий базы практики с целью получения полного представления о содержании работы и сроках ее выполнения. Все задания по разделам индивидуального плана должны быть четко сформулированы, и носить конкретный характер. В соответствующих графах указывается предполагаемая дата выполнения задания и ставится отметка о его выполнении. Индивидуальный план утверждается руководителем базы практики, далее контролируется своевременность его выполнения.

Годовой план-график спортивной подготовки

Среди основных документов планирования в задачи практиканта входит разработка годового плана-графика спортивной подготовки для прикрепленной группы. Годовой учебный план составляется на основе утвержденного плана работы профильной организации и в соответствии с количеством часов определенным нормативно-правовыми документами, а также в соответствии с возрастом занимающихся, их квалификацией, календарем соревнований и другими требованиями.

Ознакомление с базой практики

Из беседы с руководителем (зам. руководителя) или методистом от организации, в которой проводится практика, выявляется: кадровый состав (административно-хозяйственный и педагогический), контингент занимающихся физической культурой и спортом, структура организационного управления учреждением, система финансирования, режим работы и отдыха, система врачебного контроля, физкультурно-спортивные достижения и т.п. Наряду с этим уточняются: количество и размеры спортивных площадок, залов, арендуемых помещений и спортивных сооружений, подсобных помещений, имеющийся инвентарь и оборудование, тренажеры. Практиканты знакомятся с педагогическим коллективом базы практики и занимающимися, с информацией, представленной на официальном сайте учреждения являющегося базой практики.

В период практики практиканту необходимо познакомиться и проанализировать нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учреждения, являющегося базой практики.

Ознакомление с базой практики предполагает ознакомление и анализ следующих документов:

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- программа спортивной подготовки по виду спорта;
- устав учреждения, являющегося базой практики (на сайте учреждения);
- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по видам спорта;
- единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по виду спорта;
- календарь спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (сайт федерации по виду спорта).

Подготовка конспектов и проведение тренировочных занятий с занимающимися

За период практики слушатель должен провести не менее 3 учебно-тренировочных занятий. К каждому проведенному занятию должен быть подготовлен конспект. До начала тренировочного занятия содержание конспекта согласуется с тренером (методистом) организации, являющейся базой практики. За проведение каждого тренировочного занятия тренером или методистом ставится оценка

Анализ и оценка результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке занимающихся

Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовки анализируются на предмет соответствия показанных результатов требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта к уровню развития основных физических качеств. Отчет оформляется в виде таблицы результатов с заключением о соответствии требованиям или несоответствии. Содержание таблицы дополняется в произвольной форме заключениями, характеризующими общий уровень подготовленности занимающихся, особо выдающиеся показатели, наблюдения, предложения и выявленные закономерности, влияющие на спортивную подготовленность занимающихся, дается оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта.

Подготовка и проведение мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки

Для подготовки и проведения мероприятия по антидопинговому обеспечению практиканту необходимо ознакомиться с материалами, размещенными на сайте Российского антидопингового агентства и подготовить материалы к проведению мероприятия.

Примерные вопросы для подготовки мероприятия:

- антидопинговые правила,
- основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения,
- обеспечение соблюдения антидопинговых правил и методик подготовки спортсменов,
- информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций,
- психологические и имиджевые последствия использования допинга,
- организационные и процедурные аспекты допинг-контроля,
- не допинговые методы повышения спортивной работоспособности,
- права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, правила оформления запросов и подачи протестов, апелляций.

Мероприятие проводится с воспитанниками организации, являющейся базой практики, занимающимися в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства.

В отчетных документах по итогам практики должен быть представлен сценарий беседы или выступления с докладом.

Отчет о выполнении программы практики

В отчете о выполнении программы профессионально-ориентированной практики слушатель отражает не только выполнение основных разделов содержания практики, но и анализирует собственный уровень компетенций, сформированных во время прохождения практики, встретившиеся при этом трудности и возможные пути их устранения.

Образцы оформления отчетных документов

Индивидуальное задание на профессионально-ориентированную практику

для _____
(Ф.И.О. слушателя полностью)

Место прохождения практики: _____

Срок прохождения практики с « ____ » _____ 20__ г. по
« ____ » _____ 20__ г.

Содержание	Сроки выполнения
Ознакомление с программой профессионально-ориентированной практики и методическими рекомендациями по выполнению заданий составляющих содержание практики.	
Ознакомление с базой практики, участие в беседах с руководителем (зам. руководителя), тренерско-преподавательским составом; ознакомление с планами работы организации (учреждения).	
Составление индивидуального плана работы на период практики.	
Подготовка конспектов (не менее 3) проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися закрепленных групп.	
Проведение учебно-тренировочных занятий с занимающимися закрепленных групп.	
Разработка годового плана-графика спортивной подготовки для прикрепленной группы.	
Проведение тестирования по общей и специальной физической подготовке занимающихся.	
Анализ и оценка результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке.	
Подготовка и проведение мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки (сценарий беседы и мультимедийный проект).	
Подготовка и представление руководителю практики (методисту) отчета о выполнении программы практики.	

Методист от организации _____ / _____ /

Задание принято к исполнению _____
(подпись слушателя)

« ____ » _____ 20__ г.

Индивидуальный план работы на период профессионально-ориентированной практики

слушателя _____
(Ф.И.О. слушателя полностью)

№ п/п	Содержание разделов работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись руководителя
1.	Организационно-методический			
1.1.	Ознакомление с базой практики: изучение нормативных документов, их анализ. Ознакомление с программой практики и методическими рекомендациями по выполнению заданий, составляющих содержание практики. Прохождение обучающимся инструктажа по технике безопасности.	с _____ по _____		
2.	Учебно-методический раздел			
2.1.	Составление индивидуального плана работы на период практики.	с _____ по _____		
2.2.	Просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров.	с _____ по _____		
2.2.	Разработка годового плана-графика спортивной подготовки для прикрепленной группы занимающихся.	с _____ по _____		
2.3.	Подготовка не менее 3 конспектов и проведение учебно-тренировочных занятий с занимающимися прикрепленных групп.	с _____ по _____		
2.4.	Проведение тестирования по общей и специальной физической подготовке.	с _____ по _____		
3.	Учебно-воспитательный раздел			
3.1.	Подготовка и проведение мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.	с _____ по _____		
4.	Контрольно-аналитический раздел			
4.1.	Анализ и оценка результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке.	с _____ по _____		
4.2.	Подготовка и оформление отчетной документации по профессионально-ориентированной практике.	с _____ по _____		

Отчет
о прохождении профессионально-ориентированной практики
слушателем _____
(Ф.И.О. слушателя полностью)

1. Общие сведения о базе практики: _____

2. Выполнение программы практики: _____

3. Анализ собственного уровня сформированности профессиональных компетенций во время прохождения профессионально-ориентированной практики _____

4. Общие выводы и предложения по дальнейшему совершенствованию организации профессионально-ориентированной практики _____

5. Предложения по совершенствованию подготовки слушателя к прохождению профессионально-ориентированной практики _____

« _____ » _____ 20__ г.

_____/_____/_____
(подпись) / (Ф.И.О.)

5. Перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

5.1. Основная литература

7. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов; В.П. Черкашин. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 352 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система – URL: <https://e.lanbook.com/book/97489>.

8. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021 – Часть 3 : Основы спортивной подготовки – 2021. – 206 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/245147>.

5.2. Дополнительная литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В.М. Зациорский. — Москва: Спорт-Человек, 2020. – 200 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165126>.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 342 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165125>.

3. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт-Человек, 2017. – 320 с. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114613>.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 585 с. – Текст: непосредственный.

6. Склярова, И. В. Основы спортивной тренировки. Этап спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Склярова. – Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2020. – 56 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242510>.

7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с. – Текст : непосредственный.

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	URL-ссылка
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	https://www.elibrary.ru
ЭБС «ЛАНЬ»	Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.	https://e.lanbook.com/
«Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Использование электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
«Электронные копии» из библиотеки ФГБОУ ВО «МГАФК»	Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий	http://library.vgafk.ru/
Образовательный контент ВГАФК	Образовательный контент в локальной вычислительной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://storage.vgafk.ru/
Образовательный портал дистанционного обучения ВГАФК	Образовательный портал дистанционного обучения на базе модульной объектно-ориентированной динамической обучающей среды (Moodle) ФГБОУ ВО «ВГАФК»	http://moodle.vgafk.ru/
«Гарант»	Компьютерная справочная правовая система	https://internet.garant.ru/
АИБС «МАРК-SQL»	Автоматизированная библиотечно-информационная система ФГБОУ ВО «ВГАФК»	—
«Антиплагиат»	Система обнаружения текстовых заимствований	https://vgafk.antiplagiat.ru/

6. Материально-техническое обеспечение практики

Специализированные аудитории (спортивные сооружения), оборудование и инвентарь

Для успешного освоения программы практики слушатели имеют право пользоваться материально-технической базой организаций, которые

являются базами практики в соответствии с заключенными договорами, имеющими необходимую спортивную базу, соответствующую требованиям федерального государственного образовательного стандарта, правилам техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам (спортивные залы, спортивные площадки, стадионы, бассейны, комплекты оборудования для гимнастики, ОФП, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр), а также, методическим кабинетом для работы с программно-нормативными и учебно-методическими документами; информационно-техническими средствами (аудио-, видеозаписывающая и воспроизводящая аппаратура, мультимедийное обеспечение) для проведения воспитательных мероприятий.

Минимально необходимый перечень материально-технического обеспечения ФГБОУ ВО «ВГАФК» для подготовки к профессионально-ориентированной практике включает в себя аудитории для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения и выходом в Интернет (ауд. 14, 15), читальный зал.

Программное обеспечение

- Операционная система семейства «Microsoft Windows»;
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office»;
- Операционная система – «Альт Образование»;
- Офисный пакет – «МойОфис»;
- Антивирусное программное обеспечение «Антивирус Касперского»;
- Программа-архиватор «7-zip»;
- Программа для чтения PDF-файлов «Adobe Reader».

Разработчик программы профессионально-ориентированной практики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» Прописнова Е.П., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Финогенова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Программа профессионально-ориентированной практики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании учебно-методического совета от « ___ » _____ 20__ г., протокол № ___.

Председатель
учебно-методического совета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

**изменений и дополнений к программе
 профессионально-ориентированной практики
 дополнительной профессиональной программы
 профессиональной переподготовки**

**«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
 на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		Решение принято на заседании УМС ФГБОУ ВО «ВГАФК» Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г..

2.5. Содержание программы итоговой аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

**ПРОГРАММА
ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. Цель проведения итоговой аттестации

Целью итоговой аттестации является установление уровня сформированности у слушателя соответствующих компетенций и их готовности к ведению нового вида деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями профессионального стандарта 05.003 Тренер, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г. регистрационный № 73442); профессионального стандарта 05.012 Тренер-преподаватель, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г. регистрационный № 62203).

Программа итоговой аттестации наряду с требованиями к содержанию отдельных учебных дисциплин, практики учитывает общие требования к слушателю, предусмотренные образовательными и профессиональными стандартами, определяя степень сформированности компетенций, необходимых для выполнения следующего вида профессиональной деятельности:

– спортивная подготовка спортсменов (спортивной команды) и проведение соревновательных мероприятий со спортсменами (спортивной командой) в избранном виде спорта.

2. Требования к результатам освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Выпускник, освоивший дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки (ДПП ПП), должен обладать следующими компетенциями:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки,

анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся;

ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся;

ПК-8 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества;

ПК-9 – способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия, осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

ПК-11 – способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов;

ПК-12 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта.

Результаты обучения по ДПП ПП:

Компетенция	Профессиональный стандарт	Трудовые функции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1	ПС 05.003 Тренер	<p>A/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>A/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта</p> <p>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p> <p>C/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – положения теории спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – систему спортивных соревнований по виду спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды субъекта к спортивным соревнованиям; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов; – оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека; – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде спорта; – виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – структура годового цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; – методику разработки комплексного плана подготовки команды территории; – требования к составлению планов тренировочно-соревновательного процесса спортсменов по виду спорта;

	ПС 05.012 Тренер-преподаватель	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; – методы управления командой по виду спорта в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий; – методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта. Умеет: <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи общей физической и специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов; – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры и уровнем подготовленности спортсменов; – планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки; – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающихся; – применять методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; – составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся; – подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
--	-----------------------------------	--	---

- определять уровень тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся по виду спорта.
- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- управлять командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку;
- производить анализ результатов выступления команды субъекта на соревновании по виду спорта, определять перспективные тенденции в системе подготовки команды субъекта и корректировать планы подготовки;
- производить анализ эффективности подготовки и результатов выступления команды субъекта на соревновании, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств.

Имеет опыт:

- разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке по виду спорта (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) на основании анализа существенных условий, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям;
- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований;
- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, на выполнение занимающимся разрядных требований;
- планирования комплексной подготовки команды субъекта;
- планирования продолжительности и объема реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;
- планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований;

			<ul style="list-style-type: none"> – применения методики планирования комплексной подготовки спортсменов команды субъекта по виду спорта; – управления командой субъекта в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку; – подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специально-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.
ПК-2	ПС 05.003 Тренер	<p>A/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>A/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>A/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта; – систему подготовки спортсменов по виду спорта; – положения теории и методики избранного вида спорта; – технологии спортивной тренировки в виде спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; – особенности построения процесса общей физической и специальной физической подготовки в виде спорта; – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической, специальной физической подготовки по виду спорта; – правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта; – методику обучения технике спортивных упражнений в виде спорта, правила и технику безопасного выполнения упражнений;

		<p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – методику проведения занятий начальной подготовки по виду спорта; – типовые методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе возрастных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с этапами спортивной подготовки, индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта; – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;
<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p>		<p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определения задач тренировочных занятий исходя из целей и задач общей физической и специальной физической подготовки; – выбора формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий; – выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической); – проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта;

			<ul style="list-style-type: none"> – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки; – проведения тренировочных занятий с занимающимися, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности; – проведения тренировочных мероприятий со спортсменами команды субъекта при подготовке к запланированным соревнованиям; – осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
ПК-3	ПС 05.003 Тренер	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров.</p> <p>В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</p> <p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения биомеханики двигательной деятельности; – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся; – периодизацию и детерминанты развития личности; – медико-биологические измерения; – методики медико-биологического тестирования; – объекты контроля и показатели технической, физической, тактической сторон подготовленности; – назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – методики контроля и оценки психологических параметров человека. – методику контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, способы их учета в спортивной подготовке; – методы организации медико-биологического контроля в спорте. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять критерии контроля мероприятий комплексной подготовки команды субъекта и использовать их для обеспечения контрольных мероприятий; – планировать и проводить мероприятия контроля и оценки результатов с

		<p>воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды.</p>	<p>использованием контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения. – контролировать психическое состояние спортсменов во время проведения мероприятий начальной подготовки, физкультурно-спортивной и воспитательной работы; – определять уровень психологической подготовленности спортсменов на основе системы тестов. – применять методики оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта; – применять систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических параметров спортсменов; – разъяснять спортсменам вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – использовать данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки спортсменов.
ПС 05.012 Тренер-преподаватель	А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки.		<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявления и оценки уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической) и психологической подготовленности спортсменов; – проведения анализа подготовленности занимающихся (уровень освоения техники по виду спорта) посредством использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры. – проведения анализа данных текущих измерений и определения динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения анализа результатов выполнения занимающимися тестов в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников

			<p>самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; – руководства действиями спортсменов во время выполнения тестирования; – регистрации и фиксации контрольных показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов; – проведения систематического контроля состояния индивидуальной и командной подготовленности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов команды субъекта к спортивным соревнованиям.
ПК-4	ПС 05.003 Тренер	<p>A/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>A/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>A/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анатомию человека, физиологию человека, основы спортивной биохимии, спортивной морфологии, возрастную психологию, включая периодизацию и детерминанты развития личности; – положения теории и методики физической культуры, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – морфо-анатомические, физиологические, психологические и гендерные особенности детей, в том числе одаренных в виде спорта; – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; – правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по виду спорта; – особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; – формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки; – модельные методики оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью. – методики контроля и оценки антропометрических и физиологических параметров человека; – закономерности формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках;

		<p>А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров.</p> <p>В/02.6. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p> <p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе видов спорта).</p>	<p>– особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать продолжительность и объемы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта; – планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов; – обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся; – подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и возрастных особенностей спортсменов. – прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность спортсменов; – оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности для повышения спортивных результатов; – использовать средства спортивной физиологии для разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр, программ спортивной подготовки;
ПС 05.012 Тренер-преподаватель		<p>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</p> <p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – анализировать динамику антропометрических и физиологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки; – использовать системы показателей для оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта.

			<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прогнозирования физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных и подвижных игр, программ спортивной подготовки; – постановки физиологической задачи тренировок и моделирования оптимальной тренировочной нагрузки; – выбора формы проведения мероприятий (занятий) начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы с учетом половозрастных особенностей спортсменов; – планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; – стимулирования адаптационных процессов у занимающихся; – подбора методик тренировочных занятий с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; – проведения оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов; – подбора биомеханических методов и средств вывода спортсменов на рекордную результативность; – обучения спортсменов основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта.
ПК-5	ПС 05.003 Тренер	/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – всемирный антидопинговый кодекс; – международные антидопинговые правила и стандарты; – основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга; – субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта;

		<p>спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</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; – стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – методы противодействия фальсификации допинг-проб; – педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; – меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – инструктировать занимающихся по организационным и процедурным аспектам допинг-контроля; – информировать занимающихся о психологических и имиджевых последствиях использования допинга. <p>– разъяснять антидопинговые правила спортсменам;</p> <p>–предупреждать случаи применения допинга во время тренировок;</p> <p>– использовать наглядные материалы для проведения профилактических занятий по основам противодействия применению допинга.</p> <p>Имеет опыт:</p>
ПС 05.012 Тренер-преподаватель	А/08.6	Проведение работы по предотвращению применения допинга	<ul style="list-style-type: none"> – проведения разъяснительной работы об антидопинговых правилах; – информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля;

			<ul style="list-style-type: none"> – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; – разъяснения спортсменам антидопинговых правил и воспитания нетерпимости к допингу; – проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов.
ПК-6	ПС 05.003 Тренер	<p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/01.6 Отбор занимающихся и оценка перспективности в достижение спортивных результатов по виду спорта.</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных,</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анатомию и физиологию человека, основы спортивной биохимии и спортивной морфологии; – положения физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной биохимии, теории спорта, анатомо-физиологические особенности детей; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – морфологические критерии спортивного отбора; – медико-биологические требования и возрастные нормы занимающихся по виду спорта; – методики медико-биологического тестирования. – организацию и содержание спортивной ориентации как процесса; – теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин); – этапы, продолжительность и условия проведения отбора; – методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта; – содержание спортивной ориентации как процесса; – этапы, цели, продолжительность, условия проведения отбора; – характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности; – основные принципы, методы и критерии, методики выявления

		соревновательных мероприятий со спортсменами команды.	<p>предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) к виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики спортивного отбора и ориентации;
	ПС 05.012 Тренер-преподаватель	А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией.	<ul style="list-style-type: none"> – методов оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, уровня развития физических качеств занимающихся по виду спорта; – методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта; – правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав с команды субъекта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать морфологические критерии спортивного отбора; – проводить анализ показателей медико-биологических обследований и антропометрических измерений; – выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; – использовать методики спортивного отбора в виде спорта; – использовать методики и техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта; – планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта; – реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в рамках образовательного процесса в организациях дополнительного образования; – сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; – разъяснять принципы и элементы системы отбора спортсменов по виду спорта в команду субъекта.

			<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели медико-биологических обследований, антропометрических измерений); – осуществления спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся в процессе занятий видом спорта (группе спортивных дисциплин) с учетом основных положений теории и методологии спортивного отбора и прогнозирования; – выявления перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации; – организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта; – проведения анализа данных базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта.
ПК-7	ПС 05.003 Тренер	<p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; – санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; – правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки; – правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке, по виду спорта с учетом спортивной специализации; – правила техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий; – правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду

		<p>результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности, несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок; – методы восстановления и релаксации после тренировочных занятий; – виды, особенности применения и влияния на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта; – основы здорового образа жизни; – правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
ПС 05.012 Тренер-преподаватель		<p>А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке, мероприятий физкультурно-спортивной, начальной подготовки; – разъяснять спортсменам правила и техники безопасного выполнения упражнений, безопасного поведения на занятиях по общей физической и специальной физической подготовке; – демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; – формировать и закреплять у спортсменов умения и навыки самостраховки и безопасного поведения при проведении мероприятий начальной подготовки; – выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, перетренированности, перенапряжения, травм; – использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий; – формировать и закреплять у спортсменов навыки здорового образа жизни и

			<p>неприятия нарушений спортивного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обосновывать рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха спортсменов для сохранения функционального состояния и спортивной формы; – оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта и дополнительного образования; – обеспечения безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; – обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены; – проведения со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях); – контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; – контроля выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий; – развития мотивации к ведению здорового образа жизни у спортсменов; – оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
ПК-8	ПС 05.003 Тренер	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами;</p> <p>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – положения педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта; – системы воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – периодизацию и детерминанты развития личности; – социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения; – педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как: общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим. <p>Умеет:</p>

		<p>учетом возрастных особенностей занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся; – использовать педагогические технологии формирования и сохранения спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития спортсменов; – использовать педагогические технологии формирования осмысленного отношения спортсменов к спортивной деятельности; – целенаправленно формировать позитивные качества личности путем гармоничного развития психических качеств и физических способностей; – применять педагогические технологии развития личностных качеств спортсменов (общительности, дружелюбия и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к окружающим); – развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности; – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели; – воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции.
<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p>		<p>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом;</p> <p>А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.</p> <p>А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной</p>	<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности; – воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели; – воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитания волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов с учетом детерминант возрастного развития; – обеспечения духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств; – формирования и развития мотивации к занятиям видам спорта у спортсменов; – проведения занятий со спортсменами по формированию общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте.

		конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств.	
ПК-9	ПС 05.003 Тренер	<p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта; – параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий начальной подготовки; – правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий; – требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий;– нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием по общей физической подготовке по виду спорта; – требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать спортивное оборудование и инвентарь по виду спорта; – использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта; – выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач; – учитывать требования к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия; – оценивать исправность инвентаря и оборудования для проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта; – организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта.
	ПС 05.012	А/05.6 Организация	

	Тренер-преподаватель	участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.	Имеет опыт: – обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнования, спортивных и физкультурных мероприятий; – составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.
ПК-10	ПС 05.003 Тренер	А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами. В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных	Знает: – правила составления отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – правила составления отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – правила составления отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, всероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта; – правила вида спорта; – положение, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта; – виды и организацию соревнований в виде спорта; – состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных спортивных судей; – требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией; – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Умеет: – вести отчетную документацию по подготовке и проведению тренировочных

		<p>результатов по виду спорта.</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>С/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды территории.</p>	<p>занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – вести отчетную документацию по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. – организовывать и осуществлять судейство соревнований по виду спорта; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу.
	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p>	<p>А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>А/10.6 Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением</p>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки отчетной документации по подготовке и проведению тренировочных занятий по общей физической, специальной физической, начальной подготовке по виду спорта со спортсменами; – подготовки отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта; – подготовки отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; – подготовки отчетной документации по организации и проведению тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта; – организации индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; – обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении спортивных соревнований по виду спорта или физкультурно-спортивных мероприятий.
ПК-11	<p>ПС 05.003 Тренер</p>	<p>А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – программу спортивной подготовки по виду спорта;

		<p>тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – положения теории и методики избранного вида спорта; – положения теории и методики обучения базовым видам спорта; – содержание спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта; – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке; – применять средства и методы базовых видов спорта в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки и индивидуальными особенностями занимающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения знаний и умений по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения физической подготовленности занимающихся.
	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p>	<p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.</p>	
ПК-12	<p>ПС 05.003 Тренер</p>	<p>А/03.5 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами.</p> <p>В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – международные правовые акты в сфере физической культуры и спорта; – законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; – 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; – основные нормативные правовые акты разного уровня: международного – Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на

		<p>занимающихся по виду спорта. В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации);</p> <ul style="list-style-type: none"> – нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий; – меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – всемирный антидопинговый кодекс; – международные антидопинговые правила и стандарты.
	<p>ПС 05.012 Тренер-преподаватель</p>	<p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом. А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и оценивать законодательные инициативы федерального и регионального уровней в сфере физической культуры и спорта; – использовать в профессиональной деятельности нормативные правовые акты разного уровня (международного, федерального, регионального) в сфере физической культуры; – применять локальные нормативные правовые акты (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации) в профессиональной деятельности; – оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; – устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля; – оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; – оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применения правовых знаний в профессиональной и других сферах деятельности; – консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций.

3. Место итоговой аттестации в структуре образовательной программы

Итоговая аттестация является третьим заключительным блоком образовательной программы и проводится после освоения слушателями всех разделов (блоков) ДПП ПП.

4. Форма проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы (ИАР).

Итоговая аттестационная работа представляет собой самостоятельный логически законченный труд, демонстрирующий уровень сформированности у слушателя теоретических знаний, практических навыков и профессиональных компетенций по направлениям и аспектам профессиональной деятельности, а также отражающий готовность слушателя самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

5. Сроки проведения и трудоемкость итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Трудоемкость итоговой аттестации в соответствии с учебным планом составляет 58 часов.

При условии успешного прохождения итоговой аттестации, выпускнику дается право на ведение профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, присваивается квалификация «Тренер по избранному виду спорта (страйкбол)» и выдается документ о квалификации установленного образца (диплом о профессиональной переподготовке).

6. Допуск к итоговой аттестации

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение ДПП ПП, в соответствии с учебным планом представленной программы и требованиями профессионального стандарта 05.003 Тренер, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н;

профессионального стандарта 05.012 Тренер-преподаватель, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н.

7. Требования к итоговому аттестационному испытанию (защита итоговой аттестационной работы)

Итоговая аттестационная работа (ИАР) может носить теоретический, практический или исследовательский характер.

ИАР теоретического характера предполагает изложение теоретических аспектов рассматриваемой проблемы с выявлением важнейших этапов в развитии научной идеи, концепции, научной школы, описание педагогической системы педагогов-новаторов, противоречий, заблуждений, точек зрения и тенденций в их решении.

ИАР практического характера предполагает поиск путей решения проблемы на основе анализа и обобщения имеющегося опыта ученых, специалистов практиков и собственного опыта. Основная отличительная особенность данного типа работ – обязательное наличие практического результата, который должен быть представлен в виде методических рекомендаций (практические рекомендации; программы; технологические карты и т.п.).

ИАР исследовательского характера представляет собой простейшую форму экспериментального исследования (констатирующий эксперимент). Как правило, это исследование характеристик и измерение каких-либо показателей у объекта исследования, математическая и статистическая обработка полученных результатов, их анализ и формулировка заключений.

Выбор и закрепление темы итоговой аттестационной работы

Тема ИАР выбирается слушателем самостоятельно. Слушатель может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки.

Примерная тематика ИАР формируется с учетом проблемных вопросов сферы профессиональной деятельности и должна соответствовать современному уровню развития науки и потребностям профессиональной практики.

Выбранная тема ИАР должна максимально раскрыть способности, знания и профессиональные интересы слушателя. Из формулировки темы должны быть понятны объект, предмет, результат исследования.

Тема и научный руководитель ИАР утверждаются приказом ректора Академии по представлению декана факультета дополнительного образования и довузовской подготовки после согласования с проректором по учебной работе.

Примерная тематика ИАР

1. Методика обучения технике выполнения двигательных действий у занимающихся страйкболом на начальном этапе подготовки.
2. Совершенствование техники выполнения двигательных действий у занимающихся страйкболом на учебно-тренировочном этапе подготовки.
3. Анализ причин появления ошибок при начальном обучении технике выполнения двигательных действий у занимающихся страйкболом.
4. Средства и методы развития силовых способностей у занимающихся в виде спорта «страйкбол».
5. Развитие силовых способностей спортсменов, занимающихся страйкболом, на основе использования тренажерных устройств.
6. Средства и методы развития скоростных способностей у занимающихся в виде спорта «страйкбол».
7. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей у занимающихся в виде спорта «страйкбол».
8. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся страйкболом.
9. Динамика развития основных физических качеств у занимающихся в годовом цикле спортивной тренировки.
10. Совершенствование методики технической подготовки спортсменов, занимающихся страйкболом, в годичном цикле тренировки.
11. Совершенствование методики физической подготовки спортсменов, занимающихся страйкболом, в годичном цикле тренировки.
12. Структура командных тактических действий в виде спорта «страйкбол».
13. Развитие тактического мышления спортсменов, занимающихся страйкболом, на учебно-тренировочном этапе подготовки.
14. Анализ психологической подготовленности занимающихся страйкболом в соревновательном периоде.
15. Исследование особенностей психологической подготовки спортсменов различного возраста и квалификации, занимающихся страйкболом.
16. Исследование особенностей стрелковой подготовки спортсменов в виде спорта «страйкбол».
17. Исследование особенностей планирования тренировочных нагрузок спортсменов, занимающихся страйкболом, на учебно-тренировочном этапе подготовки.
18. Исследование динамики антропометрических показателей спортсменов, занимающихся страйкболом.
19. Диагностика подготовленности занимающихся страйкболом с использованием функциональных проб и педагогических тестов.
20. Комплексная оценка исходного уровня подготовленности для занятий страйкболом.

21. Отбор детей для занятий страйкболом с учетом их психологических особенностей.

22. Организационно-педагогические условия системы отбора в страйкболе.

23. Исследование особенностей травматизма спортсменов в виде спорта «страйкбол».

24. Методика профилактики травм и заболеваний в спортивной деятельности (на примере страйкбола).

25. Состояние и перспективы развития страйкбола в России.

Руководство и контроль за выполнением ИАР

Непосредственное руководство работой слушателей в процессе выполнения ИАР осуществляет научный руководитель.

В обязанности руководителя ИАР входит:

- оказание помощи в выборе темы ИАР, определении цели и задач, методологической основы, теоретической и эмпирической базы исследования;

- консультирование слушателей по вопросам подготовки ИАР (подбор и использование источников литературы, описание результатов исследования, включение в текст иллюстративного и табличного материалов и т.д.);

- контроль соответствия содержания и оформления ИАР, предъявляемым требованиям;

- анализ соответствия полученных результатов целям и задачам исследования;

- информирование о порядке и содержании процедуры защиты ИАР;

- консультирование в подготовке выступления и подборе иллюстративных материалов к защите;

- осуществление проверки ИАР на оригинальность в специализированных онлайн-сервисах, с которыми у Академии заключен договор и подготовка справки о результатах проверки текста ИАР на наличие заимствований;

- составление письменного отзыва о ИАР.

В отзыве научного руководителя должны быть отражены:

- краткая характеристика проделанной работы;

- степень самостоятельности выполненных слушателем исследований;

- уровень исполнительской дисциплины, проявленной в ходе совместной с руководителем работы;

- сформированность у слушателя компетенций в области профессиональной деятельности;

- обоснованность и ценность полученных в работе результатов;

- дополнительные сведения о слушателе, имеющие отношение к представленной ИАР;

– заключение руководителя о соответствии работы предъявляемым требованиям для допуска к официальной защите.

Подготовленная ИАР передается на рецензирование. В рецензии должны быть отражены:

- актуальность и новизна темы работы;
- теоретическая и практическая значимость, научная обоснованность темы;
- эрудиция и способность автора раскрыть состояние вопроса в обзоре литературных источников;
- конкретность и четкость формулировки цели и задач исследования;
- соответствие выбранных методов задачам исследования;
- научно-методический уровень работы;
- достоверность полученных материалов и качество обсуждения результатов исследования;
- конкретность и четкость формулировки выводов, наличие рекомендаций, имеющих практическое значение;
- качество оформления текста;
- недостатки работы;
- заключение о соответствии проделанной работы предъявляемым требованиям.

Объем и структура ИАР, требования к ее содержанию

Объем ИАР должен составлять не менее 30 страниц (без приложений и списка использованных источников и литературы).

Структура ИАР содержит следующие обязательные элементы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть:
 - 1-я глава («Состояние вопроса в научно-методической литературе»);
 - 2-я глава («Задачи, методы и организация исследования»);
 - 3-я глава («Результаты исследования и их обсуждение»);
- выводы;
- практические рекомендации (при наличии);
- список использованных источников и литературы;
- приложение(я) (при наличии);
- последний лист.

Процедура защиты ИАР

К защите допускаются слушатели, представившие в установленный срок ИАР, подготовленную в соответствии с предъявляемыми требованиями, рецензию на работу, отзыв научного руководителя, справку о результатах проверки текстового документа на оригинальность в специализированных

онлайн-сервисах, с которыми у Академии заключен договор. Отрицательный отзыв рецензента ИАР не влияет на допуск ИАР к защите.

Для проведения защиты ИАР формируется итоговая аттестационная комиссия (ИАК) по профилю осваиваемой слушателями программы, состав которой утверждается приказом ректора ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Заседание ИАК проводится председателем комиссии. Заседание ИАК правомочно проводить и принимать решения, если на нём присутствует не менее двух третей состава комиссии.

Защита ИАР проводится на открытом заседании итоговой аттестационной комиссии (ИАК).

Обязательные элементы процедуры защиты:

- оглашение заключения, содержащегося в отзыве научного руководителя;
- оглашение заключения, содержащегося в рецензии (при наличии отрицательного заключения рецензента, рецензия оглашается полностью);
- выступление автора ИАР;
- ответы слушателя на вопросы членов ИАК.

Для сообщения по содержанию ИАР слушателю отводится 8-12 минут. В выступлении должны быть выделены: актуальность темы, цель, задачи, объект и предмет исследования, методы исследования, основные результаты исследования. Доклад должен сопровождаться мультимедийной презентацией.

В ходе защиты ведется протокол заседания ИАК, в который вносятся заданные слушателю вопросы и решение комиссии. Протокол подписывает председатель, заместитель председателя, члены комиссии и секретарь ИАК. Вопросы членов комиссии автору ИАР должны находиться в рамках ее темы и предмета исследования. Общая продолжительность защиты одной ИАР не должна превышать 25 минут.

Решение аттестационной комиссией о результатах защиты ИАР принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, и определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При равном числе голосов голос председателя является решающим. Решение комиссии принимается непосредственно на заседании и сообщается слушателям после оформления и подписания протоколов заседаний аттестационных комиссий.

Оценка защиты ИАР определяется с учетом:

- актуальности и новизны проведенного исследования;
- полноты раскрытия исследуемой темы;
- самостоятельности выполнения, личного вклада обучающегося;
- возможности практического использования полученных результатов;
- качества оформления ВКР;
- качества презентации и иллюстративных материалов;
- умения представить работу на защите, уровня речевой культуры;

– компетентности в области избранной темы, свободного владения материалом, умения отвечать на вопросы, степени владения профессиональной терминологией.

8. Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам итоговой аттестации

<i>Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций при итоговой аттестации</i>	
Традиционная 4-уровневая шкала	Уровни сформированности компетенций
отлично	высокий
хорошо	средний
удовлетворительно	пороговый
неудовлетворительно	ниже порогового

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам защиты итоговой аттестационной работы

№ п/п	Уровни сформированности компетенций	Оценка	Характеристика защиты итоговой аттестационной работы
1.	Высокий	отлично	<p>Тема ИАР соответствует ДПП ПП.</p> <p>В отзыве научного руководителя дана высокая оценка содержания работы, обоснованности и ценности полученных в работе результатов, сформированности у слушателя компетенций в области профессиональной деятельности, степени самостоятельности и дисциплинированности при выполнении ИАР.</p> <p>Рецензент отмечает высокий уровень теоретической и(или) практической значимости, научной обоснованности темы ИАР, эрудиции и способности автора раскрыть состояние вопроса в обзоре научно-методической литературы, конкретности и четкости формулировки цели и задач исследования, достоверности полученных материалов и качества обсуждения результатов исследования, конкретности и четкости формулировки выводов, наличия рекомендаций, имеющих практическое значение, качества оформления текста. Рецензент рекомендует ИАР к официальной защите без значительных замечаний.</p> <p>Защита ИАР (доклад) представлена слушателем четко, на высоком научно-методологическом уровне, представляемые результаты собственного исследования сопровождаются мультимедийной презентацией, подготовленной на высоком качественном уровне с учетом информативности и иллюстративности: слайды хорошо читаемы (цвет, четкость), представленные схемы, таблицы и рисунки отражают содержание ИАР, демонстрируя результаты выполненной работы.</p> <p>В ходе защиты ИАР слушатель четко представляет решение каждой задачи исследования, может безошибочно, четко, аргументировано обосновывать выводы. Слушатель владеет научным стилем изложения, орфографической и пунктуационной грамотностью.</p> <p>На вопросы, заданные членами ИАК, даются четкие и грамотные ответы, подкрепляемые теоретическими положениями, доказательствами.</p>
2.	Средний	хорошо	<p>Тема ИАР соответствует ДПП ПП.</p> <p>В отзыве научного руководителя дана высокая оценка содержания работы, обоснованности и ценности полученных в работе результатов, сформированности у слушателя компетенций в области профессиональной деятельности. Однако слушатель не всегда успешно справлялся с</p>

			<p>анализом теоретических источников, испытывал некоторые затруднения в обработке исследовательского материала, демонстрировал среднюю степень самостоятельности при выполнении ИАР.</p> <p>Рецензент отмечает высокий уровень теоретической и(или) практической значимости, научной обоснованности темы ИАР, эрудиции и способности автора раскрыть состояние вопроса в обзоре научно-методической литературы, конкретности и четкости формулировки цели и задач исследования. Рецензент указывает на средний уровень качества обсуждения результатов исследования и оформления текста, не четкость формулировки выводов и(или) практических рекомендаций. Рецензент рекомендует ИАР к официальной защите после устранения указанных замечаний.</p> <p>Защита ИАР (доклад) представлена слушателем четко, на высоком научно-методологическом уровне, представляемые результаты собственного исследования сопровождаются мультимедийной презентацией, подготовленной на высоком качественном уровне с учетом информативности и иллюстративности: слайды хорошо читаемы (цвет, четкость), представленные схемы, таблицы и рисунки отражают содержание ИАР, демонстрируя результаты выполненной работы.</p> <p>Слушатель показывает хороший уровень знаний по теме исследования, на задаваемые вопросы отвечает четко, стремится к аргументированной оценке фактов, но не в полной мере владеет категориальным аппаратом проблемы исследования, допускает ошибки в толковании ряда проблем в исследуемой теме ИАР.</p> <p>На вопросы, заданные членами ИАК, даются четкие и грамотные ответы, но имеются определенные затруднения в подкреплении их теоретическими положениями и доказательствами.</p>
3.	Пороговый	удовлетворительно	<p>Тема ИАР соответствует ДПП ПП.</p> <p>В отзыве научного руководителя дана удовлетворительная оценка содержания работы, обоснованности и ценности полученных в работе результатов, сформированности у слушателя компетенций в области профессиональной деятельности. Слушатель не всегда успешно справлялся с анализом теоретических источников, испытывал затруднения в обработке исследовательского материала, демонстрировал низкую степень самостоятельности при выполнении ИАР.</p> <p>Рецензент отмечает, что анализ теоретических источников показывает низкий уровень сформированности у обучающегося умения представить в сравнении различные точки зрения по исследуемой проблеме, формулировать цель и задачи исследования.</p>

		<p>Рецензент указывает на низкий уровень качества обсуждения результатов исследования и оформления текста, не четкость формулировки выводов и(или) практических рекомендаций. Рецензент рекомендует ИАР к официальной защите после устранения указанных замечаний.</p> <p>Защита ИАР (доклад) представлена слушателем на удовлетворительном научно-методологическом уровне, представляемые результаты собственного исследования, сопровождается мультимедийной презентацией, подготовленной на среднем качественном уровне, слайды соответствуют содержанию ИАР, но не достаточно хорошо читаемы (цвет, четкость, грамотность представленных схем, таблиц и др.). Доклад изложен нечетко, монотонно.</p> <p>Слушатель показывает фрагментарные знания по теме исследования, при этом, отвечает не на все задаваемые ему вопросы, затрудняется с аргументацией оценки фактов, не в полной мере владеет категориальным аппаратом проблемы исследования, допускает ошибки в толковании ряда проблем, испытывает трудности при формулировке ответов на вопросы, задаваемые членами ИАК.</p>
--	--	---

Разработчики программы итоговой аттестации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»:

– Финогенова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;

– Альбошкина С.А., канд. биол. наук, начальник учебного отдела ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Программа итоговой аттестации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» рассмотрена на заседании учебно-методического совета от «___» _____ 20___ г., протокол № ___.

Председатель
учебно-методического совета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

ПРОТОКОЛ

**изменений и дополнений к программе итоговой аттестации
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)»
на 20__-20__ уч. год**

Предложения по внесению изменений и дополнений в программу	Содержание внесенных изменений и дополнений в программу	Решение по внесению изменений и дополнений в программу
		<p>Решение принято на заседании УМС ФГБОУ ВО «ВГАФК»</p> <p>Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г..</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация ДПП ПП «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)» обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной программе, составляет 70% преподавателей.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП ПП регламентируется учебным планом; календарным учебным графиком; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки слушателей, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Реализация дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включает в себя доступ слушателей к электронной информационно-образовательной среде организации, возможность ознакомления с мультимедийным сопровождением изучаемого материала, проведение онлайн-тестирования и т.д.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам дисциплин.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ДПП ПП «Спортивная подготовка по избранному виду спорта (страйкбол)», включает в себя лекционные аудитории, методические кабинеты, лаборатории, спортивные залы и площадки, оснащенные специализированным оборудованием.

Специфические требования к материально-техническому обеспечению каждой из реализуемых учебных дисциплин и профессионально-ориентированной практики представлены в соответствующих рабочих программах.

Организация, реализующая ДПП ПП, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов подготовки, предусмотренных учебным планом.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения: лекционных занятий, самостоятельной работы (в том числе, с применением информационных технологий) консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Оценочные средства

В отношении соответствия результатов освоения ДПП ПП заявленным целям и планируемыми результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП ПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы. Результат обучения – сформированные компетенции.

Успешность освоения ДПП ПП осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: проведение контрольных работ, тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей и т.д.).

Успешность освоения ДПП ПП осуществляется посредством промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы слушателя). Промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля.

Степень освоения слушателем компетенций:

Компетенции	Дисциплины (модули) (разделы)	Итоговая аттестация
ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	1. Теория и методика физической культуры. 2. Теория спорта. 3. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол). 4. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол).	+
ПК-2 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	1. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол). 2. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол). 3. Профессионально-ориентированная практика.	+
ПК-3 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической и функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся.	1. Биомеханика двигательной деятельности. 2. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. 3. Медико-биологические основы физической культуры и спорта. 4. Спортивная медицина. 5. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол).	+
ПК-4 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1. Биомеханика двигательной деятельности. 2. Теория и методика физической культуры. 3. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. 4. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.	+

ПК-5 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы антидопингового обеспечения. 2. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол). 3. Профессионально-ориентированная практика. 	+
ПК-6 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей занимающихся.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медико-биологические основы физической культуры и спорта. 2. Теория спорта. 3. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол). 4. Профессионально-ориентированная практика. 	+
ПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. 2. Спортивная медицина. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. 4. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол). 5. Профессионально-ориентированная практика. 	+
ПК-8 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта. 2. Профессионально-ориентированная практика. 	+
ПК-9 – способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол). 2. Профессионально-ориентированная практика. 	+
ПК-10 – способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать соревнования и спортивно-массовые мероприятия,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол). 2. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (страйкбол). 	+

<p>осуществлять судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПК-11 – способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.</p>	<p>3. Профессионально-ориентированная практика.</p> <p>1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.</p> <p>2. Теория и методика избранного вида спорта (страйкбол).</p>	+
<p>ПК-12 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>2. Основы антидопингового обеспечения.</p>	+

Перечень оценочных средств, применяемых для текущего и промежуточного контроля освоения ДПП ПП

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
Расчетно-графическая работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий для выполнения расчетно-графической работы

Реферат	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем рефератов
Письменная/ контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.	Варианты письменных/ контрольных работ
Практическое задание	Средство проверки практических умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу в рамках практической подготовки.	Требования к выполнению практического задания
Отчетная документация	Продукт самостоятельной работы слушателя, представленный в письменном виде, содержащий изложение результатов практической деятельности и показывающий умение применять полученные знания для решения практических (профессиональных) задач.	Образцы оформления отчетных документов.

Формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания по дисциплинам, практике представляются в рабочих программах дисциплин и профессионально-ориентированной практики.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представляются в программе итоговой аттестации.

4.2. Методические рекомендации

Приступая к освоению ДПП ПП, слушателю необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- с локальными нормативными правовыми актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Уровень и глубина освоения ДПП ПП определяются активной и систематической работой слушателя на лекционных и практических занятиях, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения ДПП ПП является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

Аудиторная и внеаудиторная работа слушателя должна быть направлена на:

- формирование теоретических (базисных) знаний, соответствующих заявленной профессиональной области;
- формирование профессиональных умений и навыков на основе полученных теоретических знаний;
- углубление и закрепление знаний, полученных в ходе самостоятельного изучения материала;
- формирование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности;
- проверку уровня сформированности компетенций через различные формы контроля.

Порядок освоения учебных дисциплин слушателем

1. Ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины.
2. Изучить перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».
3. Изучить учебный материал определенного раздела (темы) по рекомендуемой литературе.
4. Ознакомиться с фондом оценочных средств для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации.
5. Ознакомиться с условиями допуска к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации к написанию реферата слушателем

1. Определение темы. Важно, чтобы автор был заинтересован в проблеме, это определяет качество исследования и успешность его защиты.
2. Поиск и изучение материалов. Можно обратиться к электронному библиотечному каталогу ФГБОУ ВО «ВГАФК» и проконсультироваться с преподавателем. Рекомендуется использовать литературу, перечень которой приведён в программе дисциплины, результаты теоретических разработок и практических исследований по выбранной теме, периодические публикации, информацию из интернета.
3. Работа с источниками. Необходимо выделить главное в тексте источника, определить его проблематику, выявить авторскую позицию, основные аргументы и доказательства в защиту авторской позиции, аргументировать собственные выводы по данной проблематике.

4. Написание текста. Текст реферата должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Рекомендуется соблюдать общепринятые правила изложения материала: не вести повествование от первого лица единственного числа, при упоминании в тексте фамилий ставить инициалы перед фамилией, каждая глава (параграф) начинается с новой строки;

5. Оформление реферата. Нужно соблюдать основные стандарты оформления, например, использовать шрифты, принятые в научном и деловом мире: Times New Roman или Arial. Стандартный размер шрифта для реферата – 14 пт, но в таблицах допускается использование шрифта 12 пт.

6. Оформление титульного листа. На титульном листе необходимо указать название учебного заведения, учебную дисциплину, тему работы, Ф.И.О. слушателя, звание, учёную степень и Ф.И.О. преподавателя, который проверит работу, город и год написания реферата.

7. Объем текста. Текст реферата должен быть не менее 5-ти, но не более 15 стандартных листов, включая титульный лист, содержание, введение, разделы реферата, основное содержание, выводы и (или) заключение, список литературы. Список литературы должен содержать не менее 3-х и не более 10 литературных источников.

При написании реферата не допускается дословное переписывание текстов из источников, использование устаревшей литературы, подмена научно-аналитического стиля художественным, подмена изложения теоретических вопросов длинными библиографическими справками, небрежное оформление работы.

Порядок освоения программы профессионально-ориентированной практики

1. Ознакомиться с содержанием программы профессионально-ориентированной практики.
2. Изучить перечень контрольных заданий и отчетных документов, представляемых слушателем по окончании профессионально-ориентированной практики.
3. Ознакомиться с критериями оценивания контрольных заданий.
4. Ознакомиться с методическими рекомендациями по прохождению профессионально-ориентированной практики.

Порядок подготовки к итоговой аттестации

1. Ознакомиться с содержанием программы итоговой аттестации.
2. Изучить требования к защите итоговой аттестационной работы (процедуре выбора и закрепление темы за слушателем; обеспечению руководства итоговой аттестационной работы; объему, структуре и содержанию работы; процедуре защиты).
3. Ознакомиться с критериями оценки уровня сформированности компетенций по результатам защиты итоговой аттестационной работы.

Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки:

- Держинская Л.Б., канд. пед. наук, доцент, декан факультета дополнительного образования и довузовской подготовки;
- Альбошкина С.А., канд. биол. наук, начальник учебного отдела;
- Богомолова М.М., канд. биол. наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин;
- Липатов А.В., канд. ист. наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и экономики;
- Лушик И.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта;
- Науменко Ю.В., д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин;
- Прописнова Е.П., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики;
- Саакян Е.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и технологий кафедры теории и технологий физической культуры и спорта;
- Сабуркина О.А., канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр;
- Усков М.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики легкой атлетики;
- Федотова И.В., канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой медико-биологических дисциплин;
- Финогенова Н.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры;
- Чопорова Е.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики.

Рецензенты:

Гулин Д.А., президент Федерации страйкбола России.

Шунин Д.А., президент Федерации страйкбола Волгоградской области.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Структурное подразделение и должность	Ф.И.О. лица, с которым производится согласование	Подпись, дата согласования
Начальник отдела качества образовательной деятельности	Климов В.В.	
Декан факультета дополнительного образования и довузовской подготовки	Дзержинская Л.Б.	
Зав. библиотекой	Мамбетмуратова Н.А.	
Руководитель учебной практики учебного отдела	Калинина Л.В.	