

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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


С.П. Евсеев

«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Санкт-Петербург, 2026

Оглавление

1.Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	5
1.4 Планируемые результаты обучения	5
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	22
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения	22
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	22
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	23
2.1 Календарный учебный график	23
2.2 Учебный план	23
2.3 Рабочие программы учебных разделов	26
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	35
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	45
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	49
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	49

1.Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (спортивная гимнастика).

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн;

– Устав образовательной организации высшего образования

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н;

- «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020г. № 952н.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: повышение профессионального уровня работников и специалистов по спортивной гимнастике на основе совершенствования их трудовых

функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	6	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	С/01.6	6
			Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6	6
			Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6	6
			Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/04.6	6

			Подготовка занимающихся по основам медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	С/05.6	6
--	--	--	---	--------	---

Задачи программы повышения квалификации.

1. Обучение навыкам разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в спортивной гимнастике;
2. Владение педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена;
3. Владение навыками распределения физической нагрузки, оценки ресурсов физических возможностей спортсмена на основе объективных форм контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью спортсменов с учетом их возраста и квалификации;
4. Формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в спортивной гимнастике;
5. Владение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся спортивной гимнастикой;
6. Формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта спортивная гимнастика;
7. Содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

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

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

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	ТФ-С/02.6	<p>Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта</p> <p>Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</p> <p>Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Использование техники оценки подготовленности занимающихся,</p>	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> – Теория и методика обучения виду спорта – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе – Спортивный мониторинг – Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся – Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся – Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности 	<ul style="list-style-type: none"> – Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, – Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития 	<ul style="list-style-type: none"> – Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе – Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки,

		<p>соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки.</p> <p>Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</p> <p>Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <p>Оценка результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определение резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса</p>		<p>занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности 	<p>физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки – Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного 	<p>программой спортивной подготовки по виду спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям – Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
--	--	---	--	---	--	---

		<p>Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся</p> <p>Использование системы тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Средства и методы тренировки в виде спорта – Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Федеральные стандарты спортивной подготовки по 	<p>определения его индивидуальной спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> – Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся – Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные 	<ul style="list-style-type: none"> – Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) – Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Определение уровня физической подготовленности
--	--	---	--	---	---	---

				<p>виду спорта</p>	<p>средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся – Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий – Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся – Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности 	<p>и занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся
--	--	--	--	--------------------	---	---

					занимающихся	– Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
ТФ-С/03.6	<p>Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</p> <p>Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>Использование спортивного оборудования, инвентаря,</p>	<p>ПК 2.</p> <p>Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</p> <p>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Анатомия человека</p> <p>– Физиология человека</p> <p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Комплексы общеразвивающих</p>	<p>– Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</p> <p>– Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>– Контролировать физическое,</p>	<p>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</p> <p>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта</p>	

		<p>контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок</p> <p>Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров</p> <p>Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование</p>		<p>упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <p>– Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <p>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>– Порядок составления отчетной документации по</p>	<p>функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время</p>	<p>(группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Анатомия человека</p> <p>– Физиология человека</p> <p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <p>– Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в</p>
--	--	---	--	---	---	---

		<p>упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты</p> <p>Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование</p>		<p>проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной 	<p>тренировок</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах – Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары – Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения 	<p>спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности
--	--	--	--	---	---	--

		<p>к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрация тактических приемы и способов рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задачи с наглядным объяснением</p> <p>Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>		<p>подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта 	<p>узкоспециализированной направленности</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря – Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты – Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать 	<p>при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> – Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств
--	--	--	--	--	---	--

					<p>величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> – Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию – Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным 	<p>измерений</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета
--	--	--	--	--	--	---

					<p>объяснением</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах – Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися – Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе 	<p>в спортивной подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта
ТФ-С/04.6	Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по	ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях,	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений,	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к	

		<p>виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</p> <p>Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период</p> <p>Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</p> <p>Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным</p>	<p>предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 	<p>применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные 	<p>участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на
--	--	---	--	--	---	--

		<p>соревнованиям</p> <p>Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</p> <p>Применение средств физического и психического восстановления занимающихся</p> <p>Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата Оценка результатов выступления занимающихся на соревновании, выявление</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Этические нормы в 	<p>на прошлых достижениях занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям – Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе 	<p>тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта – Показатели результативности и соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Порядок составления отчетной документации
--	--	---	--	---	--	--

		<p>технические и тактические ошибки</p> <p>Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</p>		<p>области спорта</p>	<p>спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства – Применять средства физического и психического восстановления занимающихся – Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для 	<p>по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных
--	--	--	--	-----------------------	--	--

					<p>достижения спортивного результата</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять технические и тактические ошибки – Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях 	<p>х программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Этические нормы в области спорта
	ТФ-С/05.6		<p>ПК 4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Диетология – Основы спортивной медицины – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) 	<ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

			<p>спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Антидопинговые правила – Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски – Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля – Планы антидопинговых мероприятий – Методики медико-биологического и психологического тестирования – Методы и техники самоконтроля спортсмена – Спортивный мониторинг – Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Методы организации медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе 	<p>отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно- 	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля – Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-
--	--	--	--	--	---

				<p>спортивных дисциплин) – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p>	<p>методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</p>	<p>биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми и правилами</p>
--	--	--	--	---	--	---

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

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

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или)

практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Учебно-спортивный комплекс для проведения семинарских и практических занятий, включающий в себя оборудованные гимнастический и тренажерный залы, а также другие помещения, необходимые для занятий.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-4 недели

Срок начала и точная продолжительность обучения по программе повышения квалификации определяется образовательной организацией, реализующей программу (календарным учебным графиком). Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«_____»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по _____

«__» _____ 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной гимнастике	26	4	12	10	Текущий контроль
3	Тема 1.1. Спортивный отбор и ориентация. Особенности реализации спортивного отбора в спортивной гимнастике	12	4	4	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4	Тема 1.2. Планирование процесса спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Методика разработки документов планирования	14	-	8	6	

5	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	64	4	34	26	Текущий контроль
6	Тема 2.1. Современные тенденции спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки	24	2	12	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7	Тема 2.2. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки на тренировочном этапе в спортивной гимнастике. Вклад результатов научно-исследовательской деятельности в повышение эффективности процесса спортивной подготовки	26	2	14	10	
8	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (спортивная гимнастика). Обеспечение безопасности на занятиях в зале спортивной гимнастики. Врачебный контроль и профилактика травматизма в спортивной гимнастике	14		8	6	
9	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (спортивная гимнастика)	26	2	14	10	Текущий контроль
10	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	10	-	6	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
11	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	16	2	8	6	
12	Итоговая аттестация	2	-	-	2	Зачет (тестирование)
	ИТОГО	108	8	28	72	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Современные тенденции спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной гимнастике

Тема 1.1. Спортивный отбор и ориентация. Особенности реализации спортивного отбора в спортивной гимнастике

Общие и специальные особенности, обеспечивающие успех в занятиях гимнастикой. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Принципы отбора. Основные этапы отбора. Планирование и организация отбора. Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические для спортивной гимнастики. Основные тесты, используемые при отборе, их применение на практике. Технология проведения специализированного отбора, тесты и контрольные упражнения, применяемые на различных этапах подготовки.

Тема 1.2. Планирование процесса спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Методика разработки документов планирования

Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс. Планирование подготовки гимнастов на различные временные периоды. Требования, предъявляемые к планированию. Технология планирования. Методика подготовки основных документов планирования. Макро-, мезо- и микроструктура процесса планирования тренировочного процесса. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля. Методы реализации педагогического контроля в спортивной гимнастике.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Особенности реализации спортивного отбора в спортивной гимнастике	4
1.2	Методика разработки документов планирования	8

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Методика проведение спортивного отбора в спортивной гимнастике»	4
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Документы планирования процесса спортивной подготовки».	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

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

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История возникновения и развития спортивной гимнастики. Современные тенденции развития.
2. Система управления гимнастикой в России. Организационная структура подготовки гимнастов.
3. Основные документы планирования и контроля.
4. Проблемы отбора и комплектование команды в спортивной гимнастике.
5. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.
6. Планирование многолетней подготовки гимнастов. Определение понятия. Требования к многолетнему планированию: целенаправленность, перспективность, переемственность, конкретность, простота, реальность, гибкость.
7. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
8. Комплексный контроль в системе управления подготовкой в гимнастике.
9. Нормативная база по виду спорта.
10. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
11. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
12. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2-х т. Т.1 / Ю.К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 368 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2-х т. Т.2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 231 с.
3. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / редактор Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 148 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная гимнастика. Ч. 4 [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / ред.: Е.В. Чопорова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 215 с. : ил. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/229045>

б) Дополнительная литература

1. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике / Учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика / Д.В. Семенов [и др.]. – Великие Луки, 2019. – 170 с.
2. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ, 2012 .— 45 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/177988>
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
4. Семенов, Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: монография / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев. – Великие Луки, 2018. – 127 с.
5. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / В.Н. Тихонов. – Малаховка, 2012. – 318 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2017 г. №935 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 с. — ISBN 978-5-4487-0565-6. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/87550.html> (дата обращения: 29.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Правила вида спорта «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 134 от 19.02.2019. — URL: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>

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

- Федерация спортивной гимнастики России: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
- Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- Журнал «Гимнастика»: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
- Международная федерация гимнастики: сайт. Режим доступа: <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
- ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
- База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2. Технология спортивной подготовки

Тема 2.1. Современные тенденции спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки

Спортивная гимнастика как олимпийский вид спорта. Актуальное состояние спортивных достижений в спортивной гимнастике (мужское и женское многоборье). Место и значение спортивной гимнастики. Перспективы и проблемы развития. Проблема ранней специализации и возрастающих требований к функциональным резервам организма человека. Анализ выступления сборной команды России в крупных международных соревнованиях. Анализ сильнейших гимнастов мира, параметры комбинаций в России, Европе, мире. Развитие спорта в разных регионах России. Итоги выступления сборной команды института и региона. Выдающиеся спортсмены-гимнасты и тренеры России. Участие в Олимпийских Играх.

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Внутренние и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура, этапы многолетней подготовки, задачи, средства, методы. Основные методические положения построения процесса многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.

Определяющие черты подготовленного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; задачи, особенности состава средств,

методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характеры для этого периода. Система мезоциклов, типичная для подготовленного периода.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры.

Понятие об управлении тренировочным процессом в спортивной гимнастике. Простейшие и сложные схемы управления, понятие о прогнозировании, моделировании, контроле и коррекции. Создание простейших схем управления тренировочным процессом на отдельных видах спортивной гимнастики для различного контингента занимающихся. Создание прогнозов, моделей подготовки. Тесты и их использование для управления тренировочным процессом.

Регулирующее воздействие ключевых параметров. Параметры, учитываемые при создании модели в спортивной гимнастике. Возраст, стаж, оптимальные возрастные границы результативности спортсмена, морфологические признаки, уровень подготовленности и т.д., обеспечивающие надежность выступлений на соревнованиях. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

Контрольные и тестовые показатели, характеризующие специальную физическую, тактическую, техническую и психологическую подготовленность.

Тема 2.2. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки на тренировочном этапе в спортивной гимнастике. Вклад результатов научно-исследовательской деятельности в повышение эффективности процесса спортивной подготовки

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности. Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Значение научно-исследовательской деятельности в спорте. Основная проблематика. Основные инновационные направления исследований в сфере спортивной подготовки. Прикладной характер научно-исследовательской деятельности в спорте. Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности.

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ЦСП, ЦОП, УОР. Стратегии реализации программ научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивных резервов. Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной подготовки. Виды восстановительных средств. Тактические и стратегические средства восстановления.

Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (спортивная гимнастика). Обеспечение безопасности на занятиях в зале спортивной гимнастики. Врачебный контроль и профилактика травматизма в спортивной гимнастике

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ (от 04.12.2007 № 329-Ф. О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре о

спорте в РФ и Федеральный закон Об образовании в РФ (Федеральный закон РФ от 23.04.2021г. № 127). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Примерная программа по виду спорта «спортивная гимнастика» спортивной организации.

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

Меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий. Порядок действий в чрезвычайных ситуациях при проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Медицинское сопровождение соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Страхование участников. Порядок действий при возникновении ситуаций связанных с необходимостью оказания медицинской помощи.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки	12
2.2	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки на тренировочном этапе в спортивной гимнастике	14
2.3	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (спортивная гимнастика)	8

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».	10
2.2	Подготовиться к устному опросу по темам: «Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки на тренировочном этапе в спортивной гимнастике», «Вклад результатов научно-исследовательской деятельности в повышение эффективности процесса спортивной подготовки».	10
2.3	Подготовиться к устному опросу по теме: «Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (спортивная гимнастика)»	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

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

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Организация процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта.
2. Этапы спортивной подготовки. Организация тренировочного процесса.
3. Формы организации тренировочного процесса.
4. Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия.
5. Средства различных этапов спортивной подготовки.
6. Порядок организации тренировочного процесса.
7. Профилирующие элементы и служебные элементы на видах гимнастического многоборья гимнастов тренировочного этапа.
8. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике элементов.
9. Технология обучения базовым гимнастическим упражнениям.
10. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
11. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
12. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (самбо).
13. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
14. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
15. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
16. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.
17. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.
18. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
19. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.
20. Примерная программа по виду спорта «спортивная гимнастика» спортивной организации.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – Физкультура и спорт, 2004 – 328 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2-х т. Т.1 / Ю.К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 368 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010.– 208 с.
5. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — М. : Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html> (дата обращения: 29.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Спортивная гимнастика: полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
8. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

б) Дополнительная литература

1. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб.пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2012. - 176 с.
2. Епишин, Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов: [Электронный ресурс] : учеб.пособие для студ. вузов / Н.Д. Епишин. - Электрон.дан. - Малаховка : МГАФК, 2016. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения 03.02.2020).– Режим доступа: для авториз. Пользователей
6. Семенов, Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: монография / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев. – Великие Луки, 2018. – 127 с.
7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / редактор Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 148 с.
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

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

- Федерация спортивной гимнастики России: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
- Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- Журнал «Гимнастика»: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
- Международная федерация гимнастики: сайт. Режим доступа: <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
- ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
- База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (спортивная гимнастика)

Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности

Правила вида спорта (спортивная гимнастика). Правила соревнований по спортивной гимнастике. Классификация соревнований по виду спорта. Правила допуска

спортсменов к участию в соревнованиях и правила присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «спортивная гимнастика».

Нормативно-правовые акты регламентирующие подготовку и проведение соревнований. Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований

Технические регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике. Основные правила, связанные с процедурой проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований. Основные этапы подготовки к проведению соревнований по спортивной гимнастике. Технология проведения соревнований по гимнастике. Правила судейства упражнений спортивной гимнастики. Классификация ошибок исполнения гимнастического упражнения и технических сбавок. Права и обязанности гимнастов во время соревнований. Права и обязанности тренеров во время соревнований. Санкции за нарушение правил. Права и обязанности судей по спортивной гимнастике. Внешние факторы, оказывающие влияние на особенности проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий (социального и природного характера). Апелляционная комиссия, ее функции. Порядок рассмотрения апелляции.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие основы организации соревновательной деятельности.	6
3.2	Организация, проведение и судейство соревнований	8

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Разработать положение о соревновании	4
3.2	Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

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

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Технология подготовки к проведению соревнований по спортивной гимнастике.
2. Технология проведения соревнований по гимнастике.
3. Технология судейства техники упражнений спортивной гимнастики.
4. Классификация ошибок исполнения гимнастического упражнения и технических сбавок.
5. Права и обязанности гимнастов во время соревнований. Санкции за нарушение правил.
6. Права и обязанности тренеров во время соревнований. Санкции за нарушение правил.
7. Права и обязанности судей по спортивной гимнастике.

8. Судейство обязательных упражнений(общие указания, невыполнение элементов и соединений, добавление элементов).
9. Судейство произвольных упражнений (общие указания, трудность упражнений, поощрительные баллы, общие требования к композиции).
10. Функции арбитра на виде гимнастического многоборья.
11. Работа апелляционной комиссии. Порядок рассмотрения апелляции.
12. Обеспечение правопорядка и безопасности во время соревнований.
13. Правила присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «спортивная гимнастика».
14. Деятельность спортивной федерации для обеспечения участия спортсменов в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Кудашов, В.Ф. Организация современных спортивно-массовых зрелищных мероприятий [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / В. Ф. Кудашов, Е. Я. Михайлова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон.текстовые дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - Электрон.дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с титула экрана. - Электрон.копия печ. версии.
2. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике: учебно-методическое пособие / Д.В. Семенов, А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов [и др.]. - Великие Луки, 2018. - 128 с.
3. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика»: утверждены приказом Министерства спорта РФ от 19 февраля 2019 г. № 134 // Федерация спортивной гимнастики России: сайт. – URL: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty/> (дата обращения 20.01.2020)

б) Дополнительная литература

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев ; под редакцией П. В. Крашенинников. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 687 с. — ISBN 978-5-238-02540-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66299.html> (дата обращения: 29.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / И.Е. Артамонова. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 56 с.
3. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / редактор Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 148 с.

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

1. Федерация спортивной гимнастики России: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

3. Журнал «Гимнастика»: сайт. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/o-federatsii/>
4. Международная федерация гимнастики: сайт. Режим доступа: <https://www.gymnastics.sport/site/>
5. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
6. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
7. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
8. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
9. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
10. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
11. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
12. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ пп	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенст вованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.	Раздел I. Современные тенденции спортивной подготовки спортивной гимнастике. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки спортивной гимнастике	ПК 1			
1.1.	Тема 1.1. Спортивный отбор и ориентация. Особенности реализации спортивного отбора в спортивной гимнастике	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся – современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки – систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> – фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)
1.2.	Тема 1.2. Планирование процесса спортивной	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> – методы планирования, организации и координации групповой 	<ul style="list-style-type: none"> – вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на 	<ul style="list-style-type: none"> – определение индивидуальных и групповых задач и

	подготовки в спортивной гимнастике. Методика разработки документов планирования		<p>деятельности занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (спортивной гимнастике) – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (спортивной гимнастике). – порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – средства и методы тренировки в виде спорта (спортивной гимнастике) – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе 	<p>тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся 	<p>содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта – разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4			
2.1.	Тема 2.1. Современные	ПК 2	- педагогику физической	- вести отчетную документацию по	- определение

	тенденции спортивной подготовки в спортивной гимнастике. Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки		культуры и спорта - теорию и методику спортивной тренировки в спортивной гимнастике - методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в спортивной гимнастике)	проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия	индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
2.2.	Тема 2.2. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки на тренировочном этапе в спортивной гимнастике. Вклад результатов научно-исследовательской деятельности в повышение эффективности процесса спортивной подготовки	ПК 1	– технологию спортивной тренировки в виде спорта спортивной гимнастике) – технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки – правила использования спортивного оборудования и инвентаря – правила техники безопасности при выполнении упражнений – общие и специальные санитарно-гигиенические требования, – основы организации первой помощи при травмах	– определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (спортивной гимнастики) направленности развития физических качеств – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	– педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной гимнастике)

			<ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивное оборудование - разъяснять правила техники безопасности - предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> – психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (спортивной гимнастике) – факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (спортивной гимнастике) – правила использования спортивного оборудования и 	<ul style="list-style-type: none"> – обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные – развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий – использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (спортивной гимнастике) – организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (спортивной гимнастике) и представленных в кино-, 	<ul style="list-style-type: none"> – практический опыт составления комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – применение психологических средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – уметь применять методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (спортивной гимнастике)

		<p>инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</p> <ul style="list-style-type: none"> – приемы и методы восстановления после физических нагрузок – современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (спортивной гимнастике) на тренировочном этапе 	<p>видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать уровень усвоения занимающимся теоретических знаний, проводить лекции, семинары – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений – уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – использовать приемы и методы восстановления после физических нагрузок
		<p>ПК 3</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (спортивной гимнастике) – минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (спортивной гимнастике) – возрастную психологию 	<ul style="list-style-type: none"> – разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – формулировать спортивные цели и 	<ul style="list-style-type: none"> – методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (спортивной гимнастике) – модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях,

			<ul style="list-style-type: none"> – педагогику физической культуры и спорта – показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся 	<p>разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства 	<p>предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (спортивной гимнастике)</p> <ul style="list-style-type: none"> – моделирования в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (спортивной гимнастике) – проведения бесед, убеждения занимающихся, моделирования соревновательных ситуаций
		ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> - анатомию человека - физиологию человека – методики медико-биологического и психологического тестирования – методы и техники самоконтроля спортсмена - методы организации медико-биологического контроля в спорте 	<ul style="list-style-type: none"> - давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки

2.3	<p>Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (спортивная гимнастика). Обеспечение безопасности на занятиях в зале спортивной гимнастики. Врачебный контроль и профилактика травматизма в спортивной гимнастике</p>	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта – требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – правила вида спорта - программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной гимнастике) 	<ul style="list-style-type: none"> – определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата - выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок 	<ul style="list-style-type: none"> – составления примерных программ подготовки в соответствии с правилами вида спорта
3	<p>Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (спортивная гимнастика)</p>	ПК 3			

3.1	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - Всероссийскую спортивную классификацию - календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий - правила вида спорта (спортивной гимнастики) 	<ul style="list-style-type: none"> - принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов - анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды - организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды - оформления необходимых документов для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
3.2	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> - содержание календаря спортивных соревнований - положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по спортивной гимнастике 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании - производить анализ результатов выступления спортивной команды - обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия, занимающегося в спортивных соревнованиях - оценивать результаты 	<ul style="list-style-type: none"> - контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур - анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях

				выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки	
--	--	--	--	---	--

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

Тестовые задания для оценки знаний слушателей

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

2. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
 - а) Принцип доступности и индивидуализации
 - б) Принцип научности
 - в) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
 - г) Принцип непрерывности

3. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):
 - а) силой;
 - б) быстротой;
 - в) ловкостью;
 - г) выносливостью.

4. Проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины (правильное подчеркнуть):
 - а) статический режим;
 - б) изометрический режим;
 - в) динамический режим;
 - г) скоростной режим.

5. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
 - а) методы общей и специальной физической в соответствии с его общими целями и закономерностями
 - б) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
 - в) игровой и соревновательный методы
 - г) специфические и общепедагогические методы

6. Относительная сила – это:
 - а) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
 - б) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
 - в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
 - г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют

- количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:
- а) силовой индекс (СИ)
 - б) весосиловой показатель (ВСП)
 - в) объем силовой нагрузки (ОСН)
 - г) повторный максимум (ПМ)
8. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):
- а) силы;
 - б) гибкости;
 - в) быстроты;
 - г) скорости.
9. К методам оперативного контроля нагрузки на занимающихся относятся:
- а) измерение ЧСС, миотонометрия, измерение кислотно-щелочного баланса (рН), измерение концентрации С6О6Н12.
 - б) видео- и киносъемка,
 - в) РWC170, степ-тест,
 - г) тест Люшера, СНИЛС
10. Метод исследования, который предполагает организацию ситуации исследования и позволяет её контролировать:
- а) Наблюдение.
 - б) Эксперимент.
 - в) Анкетирование.
 - г) Все варианты верны
11. Техническая подготовленность характеризуется:
- а) объемом техники
 - б) разносторонностью техники
 - в) эффективностью техники
 - г) темпо-ритмическим рисунком
12. Оценка техники осуществляется путем:
- а) сопоставления с некоторыми биомеханическими эталонами
 - б) сопоставления с техникой спортсменов высокой квалификации
 - в) путем тестовых испытаний по физической подготовке
 - г) анализа внутренних ощущений
13. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):
- а) ловкость;
 - б) быстроту;
 - в) гибкость;
 - г) силу.
14. В качестве средств развития гибкости используют:
- а) скоростно-силовые упражнения
 - б) упражнения «ударно-реактивного» воздействия
 - в) упражнения на растягивание
 - г) динамические упражнения с предельной скоростью движения

15. От каких факторов зависит структура многолетней подготовки?
- а) специфики вида спорта
 - б) индивидуальной одаренности спортсмена
 - в) возраста, в котором спортсмен начал занятия
 - г) от системы сложившейся соревновательной практики
16. Инструктаж по охране труда на рабочем месте, который обязан проходить тренер не включает:
- а) Первичный на рабочем месте.
 - б) Повторный.
 - в) Внеплановый.
 - г) Итоговый.
17. Какова максимальная наполняемость групп для тренировочного этапа подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика?
- а) 6 человек;
 - б) 8 человек;
 - в) 10 человек;
 - г) 12 человек.
18. К психическим свойствам личности относятся:
- а) мышление и сознание;
 - б) темперамент и способности;
 - в) желания и потребности;
 - г) эмоции и воля.
19. Какой гимнаст впервые выполнил тройное сальто назад в вольных упражнениях?
- а) Алексей Немов;
 - б) Дмитрий Билозерчев;
 - в) Александр Ткачев;
 - г) Валерий Льюкин.
20. При обнаружении подозрительного предмета во время проведения соревнований необходимо:
- а) проверить предмет и убедиться в его безопасности;
 - б) перенести предмет в безопасное место или передать ответственным лицам (сотрудникам полиции);
 - в) оградить свободный доступ к предмету и покинуть помещение;
 - г) оградить свободный доступ к предмету, сообщить ответственным лицам или сотрудникам полиции.
21. К формам мышления относятся:
- а) воображение, представление, фантазия;
 - б) конвергенция и дивергенция;
 - в) синтез, анализ, сравнение;
 - г) понятие, суждение, умозаключение.
22. Общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей — это...
- а) внутренняя речь;

- б) интеллект;
- в) анализ;
- г) мышление.

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

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

24. Состояние спортивной формы с психологической точки зрения характеризуется:

- а) активизацией эмоционально-волевых усилий
- б) повышением скорости реакции, восприятия, принятия решений
- в) повышением роли сознательного контроля в управлении движениями
- г) нарушением баланса между процессами возбуждения и торможения

25. Перечислите группы трудности гимнастических элементов в соответствии с правилами соревнований FIG 2025-2028г.г.

- а) А, В, С, D, E, F.
- б) А, В, С, D, E, F, G.
- в) А, В, С, D, E, F, G, H, I.
- г) А, В, С, D, E, F, G, H, I, J.

26. Если при выполнении вольных упражнений гимнаст наступил на ограничительную линию, какое наказание за это предусмотрено?

- а) это выход за пределы ковра, наказание за него – сбавка 0,5 баллов;
- б) не засчитывается выполненный элемент;
- в) линия считается частью зоны для выполнения упражнения и ее касание не считается ошибкой – наказание не предусмотрено;
- г) на усмотрение судьи.

27. Укажите требование к продолжительности разминки на каждом виде многоборья во время соревнований.

- а) минуты для каждой команды;
- б) 5 минут;
- в) из расчета 30 секунд на одного участника;
- г) из расчета 30 секунд на одного участника на всех снарядах кроме брусьев, на которых предусмотрено 50 секунд на каждого участника.

28. Через какой промежуток времени от присвоения 2 судейской категории можно претендовать на получение 1 судейской категории.

- а) 1 год;
- б) 2 года;
- в) 3 года;
- г) 4 года.

29. При подсчете базовой оценки взрослых гимнастов судейской бригадой D предусмотрены следующие требования к соскоку со снаряда:

- а) соскок группы А – 0,1 балла; соскок группы В – 0,2 балла; соскок группы С – 0,3 балла; соскок группы D – 0,4 балла; соскок группы E и выше – 0,5 балла;

- б) соскок группы А – 0,1 балла; соскок группы С – 0,3 балла; соскок группы D и выше – 0,5 балла;
- в) соскок группы В – 0,1 балла; соскок группы С – 0,3 балла; соскок группы D и выше – 0,5 балла;
- г) соскок группы С – 0,3 балла; соскок группы D и выше – 0,5 балла.

30. При проведении допинг-контроля спортсмен имеет право:

- а) на собственного представителя и, при необходимости, переводчика;
- б) на отказ от процедуры;
- в) на окончание тренировки, переодевание и взятие идентификационных документов;
- г) на внесение замечаний в протокол допинг-контроля.

Критерии оценивания результатов тестирования

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

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

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

<p>Семенов Д.В. – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК», исполнительный директор ОО «Региональная Федерация спортивной гимнастики Псковской области»</p>
<p>Белова Ю.В. - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»</p>
<p>Андриянова Е.Ю. – доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»</p>
<p>Согласовано:</p> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/>