

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ИЗБРАННОМ
ВИДЕ СПОРТА (ИВС) (ПЛАВАНИЕ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА, ПАРУСНЫЙ СПОРТ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
ВОЛЕЙБОЛ, СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ)**

Санкт-Петербург, 2026

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

1.1 Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации *«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)»* разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России № 952н от 24 декабря 2020 г. Программа направлена на обновление и совершенствование профессиональных компетенций тренеров-преподавателей, и направлена на обновление теоретических знаний и практических навыков тренеров-преподавателей по виду спорта с учетом специфики содержания и методики спортивной подготовки при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. В ходе освоения программы рассматриваются теоретические и практические аспекты организации тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с акцентом на современные технологии, методы преподавания и специфику работы в спортивных учреждениях. Особое внимание уделяется содержанию тренировочного процесса, методике проведения учебно-тренировочных, соревновательных, воспитательных и восстановительных мероприятий. Спортивная подготовка рассматривается как многокомпонентный процесс, базирующийся на современных научных знаниях. Программа раскрывает вопросы:

- построения и проведения учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки;
- применения современных технологий обучения, тренировки, восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов;
- профилактики травматизма и формирования навыков оказания первой помощи обучающимся;
- психологического (психолого-педагогического) сопровождения подготовки спортсменов для формирования их психологической компетентности, включая формирование устойчивой мотивации, профилактику «выгорания» через формирование конструктивной спортивной среды.

Отдельное внимание уделяется правовому статусу участников образовательного процесса (права и обязанности педагогических работников, обучающихся и их родителей), актуальным изменениям в антидопинговом обеспечении, а также специфике планирования, реализации и контроля дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.2 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)»* составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 года №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Приказ Минтруда России № 952н от 24 декабря 2020 г. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 - Спорт, утвержденный приказом Минобрнауки России № 886 от 25 сентября 2019 г. (с изм. и доп., от 25.03.2021);

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01- Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России № 940 от 19 сентября 2017 г. (с изм. и доп., от 26.11.2020).

1.3 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «**Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)**» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Целью освоения программы совершенствование и получение новых профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций в области подготовки спортивного резерва на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в избранном виде спорта, а также повышение профессионального уровня тренеров-преподавателей в рамках имеющейся квалификации.

Задачи программы:

1. **Совершенствование планирования и анализа тренировочного процесса:** Актуализировать знания слушателей о современных методах планирования тренировочных нагрузок на учебно-тренировочном этапе и научить применять критерии оценки эффективности подготовки спортсменов для своевременной коррекции тренировочного процесса (в соответствии с ПК-1).
2. **Освоение современных технологий проведения тренировочных занятий:** Сформировать у слушателей практические навыки применения инновационных методик, средств и технологий (в том числе цифровых) при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта для оптимизации процесса технико-тактической и физической подготовки (в соответствии с ПК-2).
3. **Повышение эффективности соревновательной подготовки:** Обучить слушателей методам отбора спортсменов к соревнованиям, тактической подготовки и анализа соревновательной деятельности с целью достижения стабильных результатов на учебно-тренировочном этапе (в соответствии с ПК-3).
4. **Формирование компетенций в области профилактики асоциальных явлений и травматизма:** Актуализировать знания слушателей в области современных требований антидопингового законодательства и методик профилактики травматизма, а также сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи (в соответствии с ПК-4 и содержанием модулей).
5. **Развитие психолого-педагогической компетентности и коммуникативной культуры:** Совершенствовать навыки психолого-педагогического сопровождения спортсменов, включая поддержание устойчивой мотивации, профилактику «выгорания», а также выстраивание эффективного взаимодействия с родителями занимающихся для формирования конструктивной спортивной среды (в соответствии с ПК-5).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- тренерский;

Перечень профессиональных стандартов

| № | Код профессионального стандарта | Наименование области профессиональной деятельности. Наименование профессионального стандарта. |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| 05 Физическая культура и спорт | | |
| 1 | 05.012 | <p>Приказ Минтруда России № 952н от 24 декабря 2020 г. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».*</p> <p>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</p> <p>А/02.6 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией</p> <p>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом</p> <p>А/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом</p> <p>А/05.6 Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях</p> <p>А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга</p> |
| 2 | 05.003 | <p>Приказ Минтруда России № 362н от 27 апреля 2023 г. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»</p> <p>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> |

Примечание: * при разработке Программы с учетом этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) ПС Тренер-преподаватель – основной, ПС Тренер - дополнительный

Программа повышения квалификации «**Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)**» направлена на решение потребностей рынка труда, учитывая анализ опыта профессиональной деятельности специалистов в данной области.

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

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура и спорт " и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуры и спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Студенты соответствующих направлений подготовки (для данной категории слушателей необходимо предоставить справку с места учебы, подтверждающую освоение программ среднего профессионального или высшего образования).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «**Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)**» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК – 1 Способен планировать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

ПК – 2 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

ПК-3 Способен подготовить занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа по виду спорта.

ПК -4 Способен проводить работы по предотвращению применения допинга.

ПК – 5 Способен проводить психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом.

1.4. Планируемые результаты обучения

| Компетенция | Трудовые действия | Знания | Умения |
|--|---|---|--|
| Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н, зарегистрированный в Минюсте 25.01.2021 N 62203), Профессиональный стандарт «Тренер», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 27 апреля 2023 г. № 362н) | | | |
| ПК – 1 Способен планировать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). | Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку | Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; Организация спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2) стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта высших достижений; Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики | Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся; Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов;</p> <p>Продолжительность и этапы отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолжительный) отбор;</p> <p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анато-</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | морфологические, физиологические, психологические и тендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности. | |
| ПК-2 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). | Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде | Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; | Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта; Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;</p> <p>Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки по виду спорта;</p> <p>Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;</p> <p>Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.</p> | <p>Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта;</p> <p>Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки;</p> <p>Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и подводки;</p> <p>Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</p> | <p>соответствующих этапу подготовки по виду спорта;</p> <p>Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов;</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</p> <p>Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта;</p> <p>Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;</p> <p>Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>ПК-3 Способен подготовить занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа по виду спорта.</p> | <p>Проведение отбора для участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; Организация индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях; Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях; Анализ соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях.</p> | <p>Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность; Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности; Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> | <p>Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта; Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов; Анализировать результаты соревновательной деятельности для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>ПК – 4 Способен проводить работы по предотвращению применения допинга.</p> | <p>Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах; Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте; Проведение методической работы по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и (или) методов", "Подбор и обучение волонтеров для проведения профилактических антидопинговых мероприятий.</p> | <p>Нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий; Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; Основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга; Варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения.</p> | <p>Планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга; Обеспечивать нетерпимость к допингу спортсменов с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте, формировании знаний и навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности; Использовать наглядные материалы при проведении профилактических занятий по основам противодействия применению допинга;</p> |
| <p>ПК – 5 Способен проводить психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса; Обеспечение информационного, технического сопровождения</p> | <p>Закономерности психического развития, возрастные кризисы (:-7 лет и подростковый), возрастные психологические особенности занимающихся и их учет на данном этапе занятий спортивной подготовки Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> | <p>Использовать знания об особенностях тендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена;</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>обучающихся с применением психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся;</p> <p>Осуществление психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения обучающихся по дополнительным программам в области физической культуры и спорта.</p> | <p>Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов;</p> <p>Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса.</p> | <p>Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов;</p> <p>Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка;</p> <p>Анализировать деятельность и ее результаты для корректировки процессов спортивной подготовки по виду спорта</p> |
|--|---|---|---|

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3-4 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные курсом обучения по программе повышения квалификации и успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации **«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)»** и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации оценку «неудовлетворительно», а также лицам, освоившим часть примерной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из образовательной организации в ходе освоения программы повышения квалификации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

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

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации **«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)»** предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, семинары, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта, включающего теоретические знания.

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

1. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

2.2. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)»**

| № п/п | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем | Трудоемкость по видам работ в академических часах: | | | | Форма контроля |
|-----------|--|--|----------|----------------------|------------------------|----------------|
| | | всего | лекции | практические занятия | самостоятельная работа | |
| | | Общий модуль | | | | |
| 1 | Комплексный педагогический контроль как основа научно-методического обеспечения спортивной подготовки | 16 | 8 | | 8 | |
| 1.1. | Комплексный педагогический контроль в спортивной подготовке | 4 | 2 | | 2 | |
| 1.2. | Место контроля в цикле управления спортивной подготовленности. | 4 | 2 | | 2 | |
| 1.3 | Оценка функциональных возможностей и функционального состояния спортсмена. | 4 | 2 | | 2 | |
| 1.4 | Комплексный педагогический контроль в избранном виде спорта | 4 | 2 | | 2 | |
| 2. | Биомеханика | 8 | 4 | | 4 | |
| 2.1. | Биомеханика опорно-двигательного аппарата | 4 | 2 | | 2 | |
| 2.2. | Биомеханика травм опорно-двигательного аппарата | 4 | 2 | | 2 | |
| 3 | Цифровые коммуникации и информационные ресурсы в спорте | 8 | 4 | | 4 | |
| 3.1. | Основные каналы и инструменты цифровых коммуникаций: официальные сайты, мобильные приложения, социальные сети, мессенджеры, email-рассылки | 4 | 2 | | 2 | |
| 3.2. | Цифровые инструменты и сервисы | 4 | 2 | | 2 | |
| 4. | Современные требования к деятельности тренера-преподавателя при взаимодействии с родителями | 12 | 6 | | 6 | |
| 4.1. | Сущность, значение и содержание работы с родителями | 4 | 2 | | 2 | |
| 4.2. | Типы поведения родителей занимающихся. Методы диагностики взаимодействия тренера с родителями занимающихся. | 4 | 2 | | 2 | - |
| 4.3. | Формы и методы работы с родителями занимающихся | 4 | 2 | | 2 | |
| 5. | Психологические (психолого-педагогические) аспекты подготовки спортсменов | 8 | 6 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|----------|----------|----------|--------------|
| 5.1 | Психологические основы построения здоровой/конструктивной спортивной среды | 3 | 2 | | 1 | |
| 5.2 | Тренер как мотивационный ресурс Приемы формирования и поддержания мотивации спортсменов, в т.ч. профилактики «выгорания» | 3 | 2 | | 1 | |
| 5.3 | Коммуникативный компонент в деятельности тренера (спортсмены-подростки, родители) | 2 | 2 | | 0 | |
| 6. | Изменения в антидопинговом обеспечении спортивной подготовки | 8 | 4 | | 4 | |
| 6.1 | Служба антидопинга в спорте и организация антидопингового контроля | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.2 | Биологический паспорт спортсмена | 4 | 2 | | 2 | |
| 7. | Травматизм и его профилактика в спортивной подготовке и навыки оказания помощи до оказания медицинской помощи обучающимся педагогическими работниками образовательной организации | 8 | 4 | 2 | 2 | |
| | Итоговая аттестация по общему | 4 | | | 4 | зачет |
| | ИТОГО по общему | 72 | | | | |
| <i>Модуль ИВС – спортивный туризм</i> | | | | | | |
| 8 | Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение спортивного туризма. | 4 | 2 | | 2 | - |
| | Правовой статус спортивного туризма и нормативно-правовое регулирование его деятельности. | 4 | 2 | | 2 | - |
| 9 | Тема 2. Этапы спортивной подготовки в спортивном туризме. | 4 | 2 | | 2 | - |
| | Спортивная подготовка, кадровые и материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки. | 4 | 2 | | 2 | - |
| 10 | Тема 3. Подготовка спортивного резерва в различных дисциплинах спортивного туризма. | 12 | 6 | | 6 | - |
| 10.1 | Группа спортивных дисциплин, со держащих в своем наименовании слово «Маршрут» | 4 | 2 | | 2 | - |

| | | | | | | |
|------|---|---|-----------|----------|-----------|--------------|
| 10.2 | Группа спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании и слово «Дистанция» | 4 | 2 | | 2 | - |
| 10.3 | Спортивная дисциплина «Северная ходьба». | 4 | 2 | | 2 | - |
| 11 | Тема 4. Особенности организации тренировочного процесса в спортивном туризме. | 10 | 2 | 2 | 6 | - |
| 11.1 | Организация тренировочного процесса в различных дисциплинах спортивного туризма. | 5 | 2 | | 2 | - |
| 11.2 | Подготовка к соревнованиям, походам. Тренировка спортсменов на искусственном и естественном рельефе. Снаряжение. | 5 | | 2 | 4 | |
| 12 | Тема 5. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований. | 6 | 2 | 2 | 2 | - |
| | Использование компьютерных технологий, системы электронной отметки, аудио-видео системы. | 6 | 2 | 2 | 2 | - |
| 13 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачет |
| | ИТОГО по модулю ИВС (спортивный туризм) | 36 | 14 | 4 | 18 | |
| | | Модуль ИВС – художественная гимнастика | | | | |
| 8 | Тема 1. Основные тенденции и пути их развития в художественной гимнастике | 2 | 2 | | | |
| 9 | Тема 2. Композиционная подготовка в художественной гимнастике | 4 | 4 | | 4 | |
| 9.1 | Пути совершенствования артистизма в художественной гимнастике | 4 | 2 | | 2 | |
| 10 | Тема 3. Техническая подготовка в художественной гимнастике. Сложность как компонент исполнительского мастерства в художественной гимнастике | 20 | 10 | | 10 | |
| | Сложность как компонент исполнительского мастерства в художественной гимнастике | 4 | 2 | | 2 | |
| 10.1 | Пути освоения сложных элементов в художественной гимнастике и способы безопасного их выполнения | 4 | 2 | | 2 | |
| 10.2 | Предметная подготовка в художественной гимнастике | 4 | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|------|--|------------------------------|----|---|----|-------|
| 10.3 | Современные подходы к повышению уровня предметной подготовленности гимнасток | 4 | 2 | | 2 | |
| 10.4 | Способы совершенствования выполнения технической работы (DA) в художественной гимнастике | 4 | 2 | | 2 | |
| 11 | Тема 4. Специально-физическая подготовка в художественной гимнастике. Контрольные упражнения и тесты для оценки специально-двигательной подготовленности гимнасток | 4 | 2 | | 2 | |
| 12 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачет |
| | | Модуль ИВС - плавание | | | | |
| 8 | Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение в спортивном плавании. | 2 | 2 | | 2 | |
| 9 | Тема 2. Содержание и структура подготовки спортсменов в плавании. Виды спортивной подготовки в спортивном плавании. | 20 | 10 | | 10 | |
| 10 | Техническая подготовка пловцов | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 10.1 | Физическая подготовка пловцов (общая и специальная физическая подготовка, развитие функциональных возможностей и двигательных качеств) | 2 | 2 | | 2 | |
| 10.2 | Тактическая подготовка пловцов Специальная тактической подготовка в спортивном плавании (планирование результата, тактика прохождения дистанции) | 2 | 2 | | 2 | |
| 10.4 | Теоретическая подготовка пловцов | 2 | 2 | | 2 | |
| 10.5 | Психологическая подготовка в спортивном плавании (визуализация, целеполагание, релаксация, развитие устойчивости и стрессу, мотивация) | 2 | 2 | | 2 | |
| 11 | Тема 3. Особенности организации тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе подготовки | 2 | 2 | | 2 | |
| 12 | Тема 4. Научно-методическое сопровождение подготовки спортивного резерва | 2 | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|------|---|------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------|
| 13 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | 2 | | 2 | зачет |
| 14 | ИТОГО по модулю ИВС (плавание) | 36 | 18 | | 18 | |
| | | Модуль ИВС - волейбол | | | | |
| 8 | Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение в волейболе | 4 | 2 | | 2 | - |
| 9 | Тема 2. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований. | 6 | 4 | | 4 | |
| 9.1 | Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса | 4 | 2 | | 2 | |
| 9.2 | Технические требования к спортивным сооружениям для проведения официальных соревнований | 2 | 2 | | 2 | |
| 10 | Тема 3. Особенности организации тренировочного процесса в волейболе | 20 | 6 | 4 | 8 | |
| 10.1 | Физическая подготовка | 4 | 2 | | 2 | |
| 10.2 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | | 2 | |
| 10.3 | Интегральная подготовка | 6 | 2 | 2 | 2 | |
| 10.4 | Технико-тактическая подготовка | 6 | | 2 | 2 | |
| 11 | Тема 4. Условия реализации плана спортивных мероприятий (волейбол, пляжный волейбол) | 4 | 2 | | 2 | |
| 12 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачёт |
| 13 | ИТОГО по модулю ИВС (волейбол) | 36 | 14 | 4 | 18 | |
| | | Модуль ИВС (парусный спорт) | | | | |
| 8 | Тема 1. Отбор, ориентация и тестирование в системе подготовки спортсменов | 4 | 2 | | 2 | - |
| 8.1 | Ведущие качества и критерии отбора в парусном спорте | 4 | 2 | | 2 | - |
| 9 | Тема 2. Этапы спортивной подготовки в парусном спорте | 8 | 4 | | 4 | - |
| 9.1 | Возрастные и половые особенности детей и их учет в системе спортивной подготовки | 4 | 2 | | 2 | - |
| 9.2 | Предрасположенность спортсменов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности | 4 | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|-------------|--|-------------------------------------|----------|----------|----------|--------------|
| 10 | Тема 3. Планирование тренировочного процесса в парусном спорте | 10 | 4 | 2 | 4 | - |
| 10.1 | Периодизация годичной подготовки спортсменов | 5 | 2 | | 2 | - |
| 10.2 | Тренировочные занятия и построение их программ | 5 | 2 | 2 | 2 | - |
| 11 | Тема 4. Контроль в системе подготовки спортсменов. | 8 | 4 | | 4 | - |
| 11.1 | Средства, методы, виды контроля | 4 | 2 | | 2 | - |
| 11.2 | Контроль технической, тактической, психической подготовленности спортсменов | 4 | 2 | | 2 | |
| 12 | Тема 5. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований. | 4 | 2 | | 2 | - |
| 12.1 | Использование цифровых технологий, электронных датчиков. | 4 | 2 | | 2 | - |
| 13 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачет |
| | | Модуль ИВС (легкая атлетика) | | | | |
| 8 | Тема 1. Современные подходы к планированию и периодизации тренировочного процесса в легкой атлетике | 3 | 2 | | 1 | |
| 9 | Тема 2. Контроль и коррекция технической подготовленности в легкой атлетике на этапе спортивной специализации. | 4 | 2 | | 2 | |
| 10 | Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей и нормирование нагрузки на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 11 | Тема 4. Развитие выносливости (общей и специальной) и педагогический контроль интенсивности | 8 | 4 | | 4 | |
| 12 | Тема 5. Методические основы управления восстановлением в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 13 | Тема 6. Педагогический контроль: современные методы тестирования физической подготовленности | 4 | 2 | | 2 | |
| 14 | Тема 7. Индивидуализация тренировочного процесса на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 15 | Тема 8. Цифровизация работы тренера: информационные технологии и ИИ в планировании и учете | 3 | 2 | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|-------|
| | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачет |
| | ИТОГО по модулю ИВС (легкая атлетика) | 36 | 14 | 4 | 18 | |
| | | Модуль ИВС (прыжки на батуте) | | | | |
| 8 | Тема 1. Современные подходы к планированию и периодизации тренировочного процесса в прыжках на батуте | 4 | 2 | | 2 | |
| 9 | Тема 2. Техническая подготовка в прыжках на батуте на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 10 | Тема 3. Развития скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 11 | Тема 4. Совершенствования базовых навыков в прыжках на батуте | 4 | 2 | | 2 | |
| 12 | Тема 5. Управление восстановлением в прыжках на батуте в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивной специализации | 4 | 2 | | 2 | |
| 13 | Тема 6. Контроль в прыжках на батуте: современные методы тестирования физической подготовленности | 4 | 2 | | 2 | |
| 14 | Тема 7. Использование современных цифровых технологии в процессе подготовки в прыжках на батуте | 6 | 4 | | 2 | |
| 15 | Тема 8. Цифровизация работы тренера: информационные технологии и ИИ в планировании и учете | 4 | 2 | | 2 | |
| 16 | Итоговая аттестация по модулю ИВС | 2 | | | 2 | зачет |
| 17 | ИТОГО по модулю ИВС (прыжки на батуте) | 36 | 14 | 4 | 18 | |

2.3. Рабочие программы учебных разделов

ОБЩИЙ МОДУЛЬ – 72 ЧАСА

Тема 1. Комплексный педагогический контроль как основа научно-методического обеспечения спортивной подготовки (всего – 16 часов, лекции -8 часов, самостоятельная работа -8 часов)

Цель: Интеграция комплексного педагогического контроля в тренировочный процесс

Тема 1.1. Комплексный педагогический контроль в спортивной подготовке

Лекция: Спортивная подготовка как процесс направленной адаптации к физическим нагрузкам. Особенности адаптационных процессов на этапе спортивного совершенствования. Понятия “оперативное” и “текущее” состояние спортсмена.

Самостоятельная работа: спортспецифичные адаптации в различных видах спорта

Тема 1.2. Место контроля в цикле управления спортивной подготовленности.

Лекция: Классификация комплексного педагогического контроля. Этапный, текущий, оперативный контроль в спорте. Частные требования для повышения эффективности к контрольным мероприятиям для выбора методов. Методы и методики контроля в тренировочной практике. Характеристика методов комплексного педагогического контроля, их возможности и ограничения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа: особенности содержания этапного контроля в избранном виде спорта.

Тема 1.3. Оценка функциональных возможностей и функционального состояния спортсмена.

Лекция: Субъективные и объективные показатели, способные отражать оперативные, текущие и этапные состояния спортсмена, а также способные охарактеризовать параметры тренировочной и соревновательной деятельности. Методы, инструменты, правила выполнения, подходы к оценке и принятию решений на основании данных оперативного и текущего состояния спортсмена.

Самостоятельная работа: Оценка функционального состояния ССС по типу реакции пульса и артериального давления на физическую нагрузку с применением нагрузочных проб. Определение типа реакции ССС на нагрузку: нормотонический, гипо-, гипер-, дистонический, ступенчатый.

Тема 1.4. Комплексный педагогический контроль в избранном виде спорта

Лекция: Особенности реализации комплексного контроля в практике спорта: периодичность контроля; учёт специфики вида спорта; динамический контроль; интерпретация результатов.

Самостоятельная работа: Специфика самоконтроля в избранном виде спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

ОСНОВНАЯ:

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера : [монография] / под редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с. : ил. — Библиогр.: с. 498–511. — ISBN 978-5- 6047734-3-7.

2. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. — Москва : Спорт-

Человек, 2023. — 188 с. — ISBN 978-5-907601-13-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308780>.

3. Снигирев, А. С. Спортивная работоспособность: способы оценки и развития : учебное пособие / А. С. Снигирев. — Сургут : СурГУ, 2025. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/494804>.

4. Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита : ЗабГУ, 2022 — Часть 1 : Теоретические основы спортивной тренировки — 2022. — 349 с. — ISBN 978-5-9293-3008-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/363536>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : [монография] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Москва : Спорт, 2016. — 230 с. : ил. — Библиогр.: с. 221-228. — ISBN 978-5-906839-25-1.

2. Коротаева, Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учебное пособие / Е.Ю. Коротаева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина. — Москва : Проспект, 2023. — 45 с. — (Серия учебников МГЮА для бакалавров). — Библиогр.: с. 41-43. — ISBN 978-5-392-38298-9

3. Орлов, А.И. Научно-методические основы педагогического контроля двигательных способностей : учебное пособие / А.И. Орлов, А.К. Есельбаева ; Министерство образования и науки Республики Казахстан. — Алматы : Альманахъ, 2022. — 203 с. : ил. — Библиогр.: с. 171-173. — ISBN 978-601-346-137-3.

4. Шестаков, М. П. Планирование тренировочного процесса в зимних видах спорта : учебное пособие для вузов / М. П. Шестаков, Е. Б. Мясинченко, Т. Г. Фомиченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 180 с. — ISBN 978-5-507-52036-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/436325>.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 2. Биомеханика (всего - 8 часов, лекции – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа)

Тема 2. Биомеханика

Цель: Формирование у обучающихся системных знаний о биомеханической детерминации опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека как самоуправляемой системы, а также профилактики травм ОДА с точки зрения биомеханики.

Тема 2.1. Биомеханика ОДА человека

Макро- мезо- и микроструктура ОДА человека. Междисциплинарный подход к этиологии острых и запаздывающих болезненных ощущений в скелетных мышцах человека. Методологические подходы к элиминации болевого синдрома в скелетных мышцах человека.

Тема 2.2. Биомеханические аспекты травм ОДА человека

Причинно-следственные корреляции травматизма ОДА человека с точки зрения биомеханики: нелинейная прогрессия мышечной силы при инерции адаптации сухожильно-связочного аппарата; недостаточный учет возрастных морфофункциональных особенностей организма человека; особенности биомеханики мышечного сокращения; выполнение упражнений в нерациональных с точки зрения биомеханики условиях.

Темы для самостоятельной работы:

1. Типы мышечных волокон.
2. Методы оценки композиции мышечных волокон
3. Механизмы гипертрофии скелетных мышц человека
4. Биомеханика травм в избранном виде спорта.
5. Устойчивость статических положений спортсменов.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Бегун, П.И. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека : монография / П.И. Бегун, А.В. Самсонова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Кинетика, 2020. — 179 с. : ил. — (Биомеханика). — 1000 экз. — Экз. (№ 967853) с дарств. надписью А. В. Самсоновой С. Е. Бакулеву. — Библиогр.: с. 169-179. — ISBN 978-5-6040302-2-

2. Кичайкина, Н.Б. Биомеханика двигательных действий : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» и 49.03.02 — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Н.Б. Кичайкина, А.В. Самсонова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Самсонова, А.В. Гормоны и гипертрофия скелетных мышц человека : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 "Физическая культура" и 49.04.03 "Спорт" / А.В. Самсонова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Кинетика, 2019. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — (Силовая тренировка). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 170-196. — ISBN 978-5-6040302-1-9 : Б. ц. — Текст : электронный.

4. Системный подход к исследованию техники атлетических упражнений на основе оценки мышечного обеспечения движения : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Н.Б. Кичайкина, Н.А. Дьяченко, А.Х. Талибов, А.Я. Зуев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф.

Лесгафта, 2023. — 105 с. : рис., схем., табл., фот. — Библиогр.: с. 74–76. — ISBN 978-5-6049804-2-2.

5.

6. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с. — ISBN 978-5-507-50225-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/436328>.

2. Коршиков, В. М. Биомеханика : учебное пособие : [16+] / В. М. Коршиков, А. А. Померанцев ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. — 95 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576868>. — ISBN 978-5-907168-19-0.

3. Померанцев, А. А. Исследования по спортивной биомеханике с применением оптико-электронных методов регистрации параметров движения / А. А. Померанцев ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. — 232 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576746>. — ISBN 978-5-88526-920-9.

4. Светайло, А. А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса : учебное пособие для вузов / А. А. Светайло. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 140 с. — ISBN 978-5-507-50691-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/456875>.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 3. Цифровые коммуникации и информационные ресурсы в спорте (всего – 8 часов, лекции – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа)

Тема 1. Основные каналы и инструменты цифровых коммуникаций в подготовке спортивного резерва

Цель изучения темы: Сформировать у тренеров-преподавателей системное понимание возможностей цифровых коммуникаций для эффективного взаимодействия с юными спортсменами, их родителями и администрацией спортивных школ, а также для повышения вовлеченности в тренировочный процесс на этапе спортивной специализации.

1. Цифровая экосистема спортивной школы:

- Понятие интегрированных коммуникаций. Принципы бесшовного взаимодействия в треугольнике «тренер – спортсмен – родитель».

- Государственные инициативы в области цифровизации спорта: ГИС «Физическая культура и спорт», концепция SportNet.
- 2. **Официальный сайт спортивной школы / федерации:**
 - Функции сайта как центра информирования: нормативные документы, расписание, закреплённость тренеров, списки зачисленных, раздел достижений.
 - Требования к современному сайту: мобильная адаптивность (просмотр расписания со смартфона), фотогалереи с соревнований.
 - Интеграция с Госуслугами и системами записи в спортивные школы.
- 3. **Мобильные приложения в коммуникации и тренировочном процессе:**
 - Использование push-уведомлений: напоминания о сборах, изменениях в расписании, информирование о результатах стартов.
- 4. **Социальные сети и мессенджеры в работе тренера:**
 - Организация закрытых групп и каналов (VK, Telegram) для коммуникации с командой и родителями: публикация фото- и видеоотчетов, текущих рейтингов, домашних заданий.
 - Использование чат-ботов в мессенджерах: автоматические ответы на типовые вопросы (расписание, форма допуска, сборы), сбор заявок на соревнования, викторины.
- 5. **Email-рассылки и официальные уведомления:**
 - Сегментация базы контактов родителей и спортсменов.
 - Виды рассылок: информационные (новости), отчетные (итоги сбора), нормативные (антидопинговые памятки, правила безопасности).

Тема 2. Цифровые инструменты и сервисы в спорте: аналитика, контроль и управление подготовкой

Цель изучения темы: Сформировать у тренеров-преподавателей компетенции в области применения современных цифровых технологий для объективизации контроля технической и физической подготовки, профилактики травматизма и управления тренировочным процессом юных спортсменов.

1. **Цифровая трансформация подготовки спортивного резерва:**
 - Классификация инструментов: системы видеоанализа, носимые датчики, платформы управления, интерактивные тренажеры.
 - Импортзамещение в спортивных технологиях: отечественные разработки.
2. **Носимые устройства и мониторинг функционального состояния:**
 - Практика использования пульсометров, GPS-трекеров, акселерометров.
 - Профилактика травматизма: выявление переутомления, анализ асимметрии нагрузок.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Баланов, А.Н. Big Data и анализ статистики в спорте : учебное пособие / А.Н. Баланов. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 268, [4] с. : табл. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-507-49244-2.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы высшего образования по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. : ил. — (Бакалавриат). — Библиогр.: с. 296-297. — ISBN 978-5-406-02713-4.
3. Зубарев, С. Н. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки :

49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.04 Спорт / С.Н. Зубарев, А.Н. Фураев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область ; под общей редакцией Г.А. Шмелевой. — Малаховка : МГАФК, 2022. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 178.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Максимов, И.В. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учебное пособие / И.В. Максимов, Т.Л. Партыка, И.И. Попов. — Москва : Форум, 2010. — 495 с. Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов. — Москва : РГУФКСМиТ, 2015. — 52 с. : ил. — Авт. указан на обороте тит. л. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/373488>.

2. Управление цифровой информацией в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / составители Ж. И. Бушева [и др.]. — Сургут : СурГУ, 2024. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422429>.

3. Федоров А. И. Информационные технологии в физической культуре и спорте : программа и методические указания / А.И. Федоров ; Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту ; Уральская государственная академия физической культуры. — Челябинск : Изд-во УралГАФК, 2003. — 96 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 4. Современные требования к деятельности тренера-преподавателя при взаимодействии с родителями (всего – 12 часов, лекции – 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов).

Тема 1. Сущность, значение и содержание работы с родителями

Цель: Сформировать понимание роли родительской общественности в тренировочном процессе и осознать необходимость перехода от формального информирования к стратегическому партнерству.

1.1. Сущность и значение работы с родителями

Работа с родителями в современном спорте перестала быть «сопутствующей» нагрузкой тренера. Сегодня это **стратегическое направление** профессиональной деятельности.

1.2. Содержание работы с родителями

Деятельность тренера включает несколько содержательных блоков:

1. Информационно-просветительский:
2. Организационный:

3. Консультативно-психологический:

4. Диагностический:

Тема 2. Типы поведения родителей занимающихся. Методы диагностики взаимодействия тренера с родителями

Цель: Научиться классифицировать родительское поведение и владеть инструментами для анализа стиля взаимодействия семьи с тренером.

2.1. Типология поведения родителей

В спортивной педагогике выделяют несколько «чистых» типов. Задача тренера — распознать тип и выстроить соответствующую стратегию общения.

1. «2.2. Методы диагностики взаимодействия

Тренеру необходимо не только интуитивно чувствовать настроение родителей, но и использовать объективные методы: **наблюдение, анкетирование и опросы, проективные методики (для родителей).**

2. **Анализ продуктов деятельности:** Ведение родителями дневника самоконтроля ребенка (как часто и насколько честно они его заполняют) косвенно говорит об их вовлеченности.

3. **Индивидуальная беседа:** Самый надежный метод, но требующий от тренера высокого уровня эмпатии и умения задавать открытые вопросы.

Тема 3. Формы и методы работы с родителями занимающихся

Цель: Систематизировать арсенал средств взаимодействия с семьей для решения различных педагогических задач.

3.1. Классификация форм работы

Все формы делятся на коллективные, индивидуальные и наглядно-информационные.

3.2. Современные методы активизации родителей

Тренеру важно перевести родителей из пассивных слушателей в активных союзников. Для этого используются методы:

- Метод «Обратной связи»
- Метод «Домашнего задания»
- Метод «Обмена опытом»

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Бахтигулова, Л. Б. Методика воспитательной работы : учебник для вузов / Л. Б. Бахтигулова, А. В. Гаврилов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 188 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10576-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587332>.

2. Бянкина, Л.В. Педагогика физической культуры : учебное пособие / Л.В. Бянкина ; Дальневосточная государственная академия физической культуры. — Хабаровск : ДВГАФК, 2018. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-8028-0132-1 : Б. ц. — Текст : электронный.

3. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога : учебник для вузов / Н. Е. Щуркова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06546-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598729>.

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564272>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бахтигулова, Л. Б. Методика воспитательной работы : учебник для вузов / Л. Б. Бахтигулова, А. В. Гаврилов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 188 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10576-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587332>.

2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / Б.А. Карпушин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 299 с. : ил. — Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. — Библ.: с. 243-246. — ISBN 978-5-9718-0648-6

3. Максакова, В. И. Теория и методика воспитания младших школьников : учебник и практикум для вузов / В. И. Максакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 206 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06562-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583825>.

4. Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией Л. В. Коломийченко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16369-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585854>.

5. Рожков, М. И. Теория и методика воспитания : учебник и практикум для вузов / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06464-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585765>.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 5. Психологические (психолого-педагогические) аспекты подготовки спортсменов. (всего – 8 часов, лекции – 6 часов, самостоятельная работа – 2 часа)

5.1 Психологические основы построения здоровой/конструктивной спортивной среды

Спортивная подготовка как особая среда. Компоненты здоровой/конструктивной и нездоровой /деструктивной спортивной среды. Тренер как культурный лидер (приоритеты и ценности) Некоторые инструменты формирования здоровой/конструктивной спортивной среды

5.2 Тренер как мотивационный ресурс. Приемы формирования и поддержания

мотивации спортсменов, в т.ч. профилактики «выгорания»

Кризис перехода к углубленной тренировке в ИВС. Мотивация в структуре психологической компетентности спортсмена/команды. Мотивационные установки «на себя» и на «на задачу». Риски выгорания спортсменов и тренеров

5.3 Коммуникативный компонент в деятельности тренера (спортсмены-подростки, родители).

Спортсмены-подростки: возрастной ресурс и риски. Психолого-педагогические условия повышения эффективности общения.

Общение с родителями по принципу «для того чтобы...». Рекомендации как основа профилактики деструктивных конфликтов.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Вопросы для самостоятельной работы | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 5.1 | Тренер как культурный лидер | 1 |
| 5.2 | Приемы формирования и поддержания мотивации спортсменов, в т.ч. профилактики «выгорания» | 1 |

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475>

2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е.Е. Хвацкая, И.Г. Станиславская, О.В. Коршунова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общей редакцией Е. Е. Хвацкой. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — Электрон. дан. (1 файл) : рис., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 151–167. — ISBN 978-5-6049804-3-9. — Текст : электронный.

3. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера : [монография] / Р.С. Уэйнберг, Д.С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 591 с. : ил. — (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). — Библиогр.: с. 536–590. — ISBN 978-5-6050521-2-8

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585481>

2. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и

спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 411 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18497-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598378>

3. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. — 3-е изд. — Москва : Спорт : Человек, 2024. — 287 с. : рис., схем., табл. — Библиогр.: с. 237-245. — ISBN 978-5-907601-62-8

4. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учебное пособие для магистрантов направления подготовки 49.04.03 Спорт / В.Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2020. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 107–109. — ISBN 978-5-91930-130-1 : Б. ц. — Текст : электронный.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 6. Изменения в антидопинговом обеспечении спортивной подготовки. (всего – 8 часов, лекции – 4 часа, самостоятельная работа – 4 часа)

Цель изучения темы: Актуализировать знания тренеров-преподавателей о современных требованиях антидопингового законодательства, сформировать понимание структуры и функций антидопинговой службы, а также освоить принципы использования биологического паспорта спортсмена для мониторинга состояния и обеспечения честной спортивной борьбы на этапе спортивной специализации.

6.1. Служба антидопинга в спорте и организация антидопингового контроля

- **Структура антидопинговой системы в России и мире:** Всемирное антидопинговое агентство (WADA), Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», национальные антидопинговые организации. Роль и ответственность федераций по видам спорта.
- **Нормативно-правовая база 2026 года:** Обзор ключевых изменений в Общероссийских антидопинговых правилах и новой редакции образовательной стратегии РУСАДА на 2026–2027 годы .
- **Запрещенный список 2026 года:** Разбор структурных изменений и новых запретов.
- **Процедура антидопингового контроля:** Права и обязанности спортсмена при сдаче проб, правила уведомления, документация. Актуальные изменения в

процедурах сбора крови (сокращение времени ожидания до 60 минут с 1 апреля 2026 года) .

- **Ответственность тренера и персонала:** Роль сопровождающих лиц в профилактике нарушений. Введение института ответственных за антидопинговую работу в спортивных школах и академиях . Порядок получения разрешений на терапевтическое использование (ТИ).
- **Образовательные ресурсы и инструменты:** Обзор онлайн-платформы РУСАДА, курсовая подготовка, сервис проверки лекарственных препаратов .

6.2. Биологический паспорт спортсмена

- **Понятие и назначение биологического паспорта:** Биологический паспорт как инструмент мониторинга показателей крови, стероидного профиля и эндокринной системы спортсмена в динамике. Отличие паспорта от допинг-контроля.
- **Структура биологического паспорта:** Гематологический модуль (маркеры крови), стероидный модуль (соотношение тестостерона и эпитестостерона), эндокринный модуль.
- **Использование данных паспорта в тренировочном процессе:** Понимание тренером естественных колебаний показателей крови в зависимости от нагрузок, высотной подготовки, климата. Выявление потенциальных рисков (не связанных с допингом) по динамике показателей.
- **Практические аспекты:** Актуальные правила сдачи проб крови для биологического паспорта (время ожидания после нагрузки – 60 минут с 1 апреля 2026 г.) . Интерпретация результатов, роль тренера в объяснении спортсмену важности чистоты паспортных данных.
- **Профилактика нарушений через паспорт:** Как биологический паспорт помогает выявлять отклонения и предотвращать применение запрещенных методов и веществ на ранних стадиях.

Самостоятельная работа слушателей (4 часа):

Изучение актуальной версии Запрещенного списка 2026 года на официальном сайте РУСАДА; выполнение интерактивных заданий на образовательной платформе РУСАДА (просмотр видеолекций, тестирование); анализ клинических случаев по применению разрешений на терапевтическое использование; изучение официальных разъяснений по изменениям в биологическом паспорте.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: **ОСНОВНАЯ:**

1. Антидопинговая политика в спорте : учебник / А.Б. Мирошников, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов [и др.]. — Москва : Спорт, 2024. — 352, [1] с.
2. Безуглов, Э.Н. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебное пособие / Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. — Москва : Спорт, 2020. — 287 с. : цв. ил. — (Олимпийское образование). — Библиогр.: с. 287. — ISBN 978-5-907225-21-3.
3. Невзорова, Т.Г. Антидопинговый контроль в спорте : учебное пособие по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Т.Г. Невзорова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 93 с.
4. Чеботарев, А.В. Борьба с допингом : учебное пособие для вузов / А.В. Чеботарев. — Москва : Юрайт, 2022. — 31, [2] с.

5. Шешурина, Т.А. Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт / Т.А. Шешурина, А.В. Калинин ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под редакцией В. В. Дорофейкова. — СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 93 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Андриянова, Е.Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие по направлениям подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е.Ю. Андриянова ; Олимпийский комитет России ; Великолукская олимпийская академия ; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. — Великие Луки : [б. и.], 2018. — 127 с.

2. Безуглов, Э.Н. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебное пособие / Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов. — Москва : Спорт, 2020. — 287 с. : цв. ил. Денисов Е. Легкая атлетика против допинга. Год 2006-Й / Е. Денисов // Легкая атлетика. - 2006. - № 12. - С. 12-14.

3. Дорофейков, В.В. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура", 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование", 34.03.01 "Сестринское дело" / В.В. Дорофейков, Т.Г. Невзорова, Т.В. Живова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. — 80 с.

4. Платонов, В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. — М. : Советский спорт, 2010. — 306 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Тема 7. Травматизм и его профилактика в спортивной подготовке и навыки оказания помощи до оказания медицинской помощи обучающимся педагогическими работниками образовательной организации— 8 часов (лекции —4, практические занятия – 2, самостоятельная работа – 2).

Цель: приобретение элементарных знаний и базовых умений для выявления состояний, при которых оказывается первая помощь, а так же способности незамедлительно оказывать первую помощь при несчастных случаях, травмах, отравлениях, и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью людей, а также удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, в обеспечении соответствия

квалификации разных категорий работников меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды и повышению уровня знаний по оказанию первой помощи.

Проблема обучения и оказания первой помощи в системе физкультурного образования. Характеристика неотложных состояний в физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические и медицинские принципы профилактики неотложных состояний в физкультурно-спортивной деятельности. Спортивный травматизм и основные причины его возникновения. Локализация спортивных повреждений с учётом основных видов спорта. Навыки оказания первой помощи при травмах.

Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Нормативно-правовая база определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи.

Общее понятие о неотложных состояниях. Первая помощь: ее цели, задачи и причины ее неоказания. Классификация ургентных состояний подлежащих оказанию первой помощи, перечень мероприятий по ее оказанию.

Темы для самостоятельной работы.

1. Отработка наложения давящей повязки при ранении головы, груди, живота, конечностей и смежных зон.
2. Отработка приемов наложения табельных и импровизированных кровоостанавливающих жгутов разных конструкций при ранении конечностей.
3. Отработка приемов наложения давящей повязки с фиксацией инородного предмета в ране живота, груди, конечностей.
4. Перевод пострадавшего в устойчивое боковое положение. Оценка признаков жизнедеятельности в этом положении
5. Отработка применения автоматического наружного дефибриллятора.
6. Отработка приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.
7. Современные аптечки, укладки, комплекты и наборы средств и устройств, используемые для оказания первой помощи. Основные компоненты, их назначение.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Медведев, Д. В. Первая помощь при заболеваниях и несчастных случаях : учебное пособие / Д. В. Медведев, А. В. Бочаров. — Волгоград : ВГАФК, 2023. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/404825>.

2. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учебное пособие для вузов / О. В. Ромашин, А. В. Смоленский, В. Ю. Преображенский. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 132 с. — ISBN 978-5-8114-9693-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197713>.

3. Скорикова, Л. А. Основы организации и оказания первой помощи : учебное пособие : [16+] / Л. А. Скорикова, Н. А. Филина ; Поволжский государственный технологический университет. — Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. — 82 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720195>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Первая помощь : учебное пособие / О. А. Мальков, А. А. Говорухина, А. А. Новоселова, Е. А. Багнетова. — Сургут : СурГПУ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-93190-380-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151879>.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / Ю.Н. Сычев. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 203 с. : рис., схем., табл. — (Высшее образование - Бакалавриат). — Библиогр.: с. 198–200. — ISBN 978-5-16-014337-8.

3. Цаллагова, Р.Б. Основы медицинских знаний: оказание первой помощи : учебное пособие. Ч. 1 / Р.Б. Цаллагова, И.А. Болотова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 116–118. — Б. ц. — Текст : электронный.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
-

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю.

1. Какой процент мышцы составляют мышечные волокна?

- а) 65%
- б) 75%
- в) 85%**
- г) 95%

2. Укажите максимальную силу, которую может развивать трехглавая мышца голени:

- а) 80 Н
- б) 800 Н
- в) 8000 Н**
- г) 80000 Н

3. Основа профилактики и коррекции «выгорания»:

- а) забота о своих ресурсах в сочетании с социальной/эмоциональной поддержкой
- б) чувство компетентности – уверенность в том, что смогу решить новые задачи
- в) отношение к преодолению препятствий как к фактору развития и роста

возможностей

г) все ответы верны

4. В рамках текущего контроля:

а) определяют уровень силовой подготовленности

б) определяют соответствие фактической интенсивности нагрузки тренировочного занятия запланированной

в) управляют нагрузкой и восстановлением в микроцикле, ряде микроциклов оценивают психологическую подготовленность спортсмена

5. К педагогическому контролю можно отнести контроль:

а) функционального состояния спортсмена

б) психологической подготовленности спортсмена

в) физической подготовленности спортсмена

г) здоровья спортсмена

6. Самоконтроль это:

а) умение управлять своим психологическим состоянием

б) умение настроиться на соревнование и тренировку

в) самостоятельный (без участия тренера) контроль самочувствия, настроения и пр.

г) контроль, осуществляемый спортсменом самостоятельно с участием тренера или специалиста (после обучения, под контролем, с учетом и пр.)

7. Для определения типа реакции ССС на нагрузку учитывают:

а) возбудимость пульса, характер изменений АД, время восстановления пульса и АД

б) силу пульса, значение АД в покое, время восстановления дыхания

в) возбудимость пульса, характер изменений ЧД, время восстановления пульса и ЧД

г) силу пульса, характер изменений темпа движений, время восстановления пульса и ЧД

8. Согласно Всемирному антидопинговому кодексу определение понятия «допинг» -

это:

а) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

б) наличие запрещенной субстанции и/или её метаболитов в биологической пробе спортсмена

в) использование запрещенных субстанций и/или методов

9. При получении спортсменом во время соревнований уведомления о необходимости сдать пробу:

а) он обязан прибыть на пункт допинг-контроля только один

б) спортсмену разрешено выбрать представителя (сопровождающего) в пункт допинг-контроля

в) антидопинговая служба назначает представителя (сопровождающего) спортсмену

10. Укажите группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) симпатомиметические амины и психостимуляторы**
- б) адаптогены растительного и животного происхождения
- в) анаболизирующие средства растительного происхождения

11. Максимально разрешенное количество процедур допинг - контроля в течение года:

- а) не более 3-х раз в год
- б) не более 6-ти раз в год
- в) неограниченное количество раз**

12. Спортсмен получает положительный результат допинг-контроля, к которому привело использование лекарственного препарата, назначенного врачом спортивной команды. Кто в данном случае несёт ответственность?

- а) ответственность несёт спортсмен, а также врач спортивной команды**
- б) ответственность несёт только спортсмен
- в) ответственность несёт только спортивная команда, в которой зафиксировано применение допинга

13. Длительность клинической смерти в обычных условиях:

- а) 2 мин
- б) 15–20 мин
- в) 5–7 мин**
- г) 10–12 мин

14. Первая помощь при вывихе:

- а) вправление вывиха
- б) холод на область поврежденного сустава, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы**
- в) накладывание повязки, фиксирующей сустав

15. Первая помощь при ушибе:

- а) холод на область поврежденного сустава**
- б) транспортная иммобилизация
- в) наложение согревающего компресса
- г) применение обезболивающих

16. Кровь алого цвета, высоким фонтаном или пульсирующей струей вытекает при кровотечении:

- а) венозном
- б) артериальном**
- в) капиллярном
- г) паренхиматозном

17. Педагогическая этика – это:

- а) совокупность нравственных норм и правил поведения педагога**

- б) наука. изучающая закономерности общения
- в) отрасль педагогики, занимающаяся изучением вопросов воспитания
- г) кодекс поведения процессе обучения

18. Что из перечисленного не относится к обязанностям педагогического работника?

а) проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

б) систематически повышать свой профессиональный уровень

в) соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики

г) **организует формирование учебных планов по направлениям (специальностям) подготовки обучающихся в соответствии с образовательными стандартами**

19. При мотивационной установке «на задачу»:

а) спортсмен /команда ставит задачу превзойти другого /другую команду

б) спортсмен/команда ставит задачу превзойти свой результат

в) спортсмен/команда реализует задачу, поставленную другими

г) все ответы верны

20. Мотивы – это:

а) источник активности

б) регулятор активности

в) стимулятор активности

г) критическая точка активности

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (спортивный туризм) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение спортивного туризма.

Правовой статус спортивного туризма и нормативно-правовое регулирование его деятельности.

Перечень ключевых документов и нормативных актов, используемых в спортивном туризме. Документы, непосредственно влияющие на организационную деятельность.

Тема 2. Этапы спортивной подготовки в спортивном туризме.

Спортивная подготовка, кадровые и материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку. Требования к кадровому составу и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Тема 3. Подготовка спортивного резерва в различных дисциплинах спортивного туризма.

Специфические черты различных дисциплин спортивного туризма. Подготовка спортивного резерва и формирование сборных команд.

Группа спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «Маршрут»

Группа спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «Дистанция»

Спортивная дисциплина «Северная ходьба».

Тема 4. Особенности организации тренировочного процесса в спортивном туризме.

Организация тренировочного процесса в различных дисциплинах спортивного туризма. Различия в подходе к организации тренировочного процесс в дисциплинах спортивного туризма.

Подготовка к соревнованиям, походам. Тренировка спортсменов на искусственном и естественном рельефе. Снаряжение. Комплексная и системная подготовка, сочетающая развитие необходимых навыков.

Тема 5. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований.

Использование компьютерных технологий, системы электронной отметки, аудио-видео системы.

Использование систем аудиовизуального наблюдения и электронных отметок в процессе подготовки спортивных соревнованиях. Программное обеспечение для обработки результатов соревнований.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:
ОСНОВНАЯ:**

1. Каратаев, О.Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма "Дистанция – пешеходная" : монография / О.Р. Каратаев, А.И. Тазутдинова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. — Казань : Изд-во КНИТУ, 2022. — 78 с. : ил. — Библиогр.: с. 71–72. — ISBN 978-5-7882-3126-6.
2. Теория и методика спортивного туризма : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. — Москва : Советский спорт, 2014. — 423 с. : ил. — Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. — Библиогр.: с. 348-350. — ISBN 978-5-9718-0647-9.
3. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования. в 2 ч. Ч. 2 / Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, Ю.А. Скачков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 228 с.
4. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : монография / Е.В. Федотова. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 479 с. : рис., схем., табл., фот. — (Настольная книга тренера). — Библиогр.: с. 461-479. — ISBN 978-5-6048665-7-3.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Научно-организационные основы спортивного туризма : учебное пособие / В.А. Абаев, В.В. Благово, В.И. Голиков [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Министерство спорта Российской Федерации ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общей редакцией Г. Н. Пономарёва, Ю. Н. Федотова. — Санкт-Петербург : Копи-Р Групп, 2014. — 331 с. : ил. — Библиогр.: с. 328–331. — ISBN 978-5-905064-78-4.
2. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм : учебник / Л.Г. Рубис ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. — 144 с. : ил. — Библиогр.: с.144. — ISBN 978-5-7937-1038-1.
3. Спортивный туризм: научно-организационные основы : учебное пособие для вузов, / А.Е. Тарасов, Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, И.А. Черкашин ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Министерство спорта Российской Федерации ; Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск, Республика Саха (Якутия) ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург ; под общ. ред. Ю. Н. Федотова. — Якутск : [Издательский дом СВФУ], 2014. — 651, [1] с. : ил. — Гриф УМО по направлению "Пед. образование" М-ва образования РФ. — Библиогр.: с. 639-642. — ISBN 978-5-7513-2087-4.
4. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Сов. спорт, 2008. — 463 с. : ил. — Гриф: Доп. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. — ISBN 978-5-9118-0190-0.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю.

Спортивный туризм — это:

- a) Вид спорта и активного отдыха, цель которого — восхождение на вершины гор и перевалы.
- b) Вид туризма, направленный на отдых, сохранение и укрепление здоровья, восстановление работоспособности, физического, интеллектуального и эмоционального состояния.
- c) Вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающие преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.
- d) Вид спорта и активного отдыха, суть которого заключается в прохождении, как правило, линейного или комбинированного маршрута по горному рельефу.

Правильный ответ: с

Сколько групп спортивных дисциплин включает в себя вид спорта «Спортивный туризм»?

- a) 2
- b) 3
- c) 28
- d) 29

Правильный ответ: а

Для кого обязательны правила вида спорта «Спортивный туризм»?

- a) Для спортсменов, тренеров и судей
- b) Для представителей команд
- c) Для всех перечисленных лиц
- d) Для судей и организаторов

Правильный ответ: с

В каком году были утверждены последние правила вида спорта «Спортивный туризм»?

- a) 2018
- b) 2021
- c) 2022

d) 2024

Правильный ответ: b

Правила вида спорта «Спортивный туризм» регулируют проведение соревнований по спортивному туризму на территории:

- a) Российской Федерации
- b) Российской Федерации и Республики Беларусь
- c) СНГ
- d) Европы

Правильный ответ: a

Какой документ регламентирует присвоение разрядов и званий по спортивному туризму?

- a) ЕКП
- b) ЕВСК
- c) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- d) Регламент региональной спортивной федерации

Правильный ответ: b

Наименование спортивных дисциплин в виде спорта «Спортивный туризм» определяется в:

- a) ЕВСК
- b) Правила вида спорта «Спортивный туризм»
- c) ВРВС
- d) ЕКП

Правильный ответ: c

Срок реализации этапа начальной подготовки для спортивных дисциплин «дистанция — пешеходная», «дистанция — лыжная»:

- a) 1 год
- b) 2 года
- c) 5 лет
- d) Не ограничивается

Правильный ответ: b

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе не должна превышать:

- a) Одного часа
- b) двух часов
- c) трех часов
- d) четырех часов

Правильный ответ: c

Что относится к технической подготовке туриста?

- a) Планирование маршрута
- b) Освоение приёмов преодоления препятствий

- c) Психологическая устойчивость
 - d) Анализ соревнований
- Правильный ответ: b

Какой вид подготовки в спортивном туризме включает в себя формирование индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач?

- a) Интегральная
 - b) Техническая
 - c) Тактическая
 - d) Психологическая
- Правильный ответ: c

Переменным методом в подготовке туриста-спортсмена является:

- a) Изменение уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы
 - b) Применение в тренировочном цикле контрольных нормативов для определения уровня подготовки и внесения изменений в ходе дальнейших тренировок
 - c) Многократное чередование нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторением этой серии
 - d) Выполнение упражнений с добавочной нагрузкой
- Правильный ответ: a

Что является интегральной подготовкой в спортивном туризме?

- a) Совокупность всех видов подготовки, объединённых для эффективного прохождения маршрута
 - b) Развитие физических качеств спортсмена (сила, выносливость, скорость)
 - c) Освоение техники преодоления отдельных препятствий
 - d) Формирование психологической устойчивости в экстремальных условиях
- Правильный ответ: a

К направлению «Г» в системе подготовки кадров спортивного туризма относится:

- a) Подготовка кадров для организации и проведения спортивных походов
 - b) Подготовка кадров для организации и проведения спортивных туров
 - c) Подготовка руководителей молодёжного туризма
 - d) Подготовка судейских кадров
- Правильный ответ: c

Переаттестация инструктора по спортивному туризму проводится через каждые:

- a) 3 года
 - b) 5 лет
 - c) 10 лет
 - d) Не проводится
- Правильный ответ: b

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (художественная гимнастика) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Основные тенденции и пути их развития в художественной гимнастике

Лекция посвящена анализу текущих тенденций в художественной гимнастике, где на примере Чемпионата мира 2025 выявлена проблема: спортсменки используют лишь малую долю элементов из официальных правил (FIG), что приводит к шаблонности программ. В качестве решения предлагается расширить таблицы элементов и ввести надбавки за сложность (глубокий наклон, амплитуду, захват), чтобы стимулировать разнообразие, креативность и технический прогресс.

Элементы, безопасность выполнения которых подлежит научному обоснованию:

1. Равновесие Чащиной (ТСН) – боковой шпагат с переходом в равновесие на колене.
2. Прыжок с приземлением на колени (элемент Кабаевой) – «Кольцо» с приземлением на колени.
3. Боковое вращение с проходом через мостик – выход в равновесие «передний шпагат с наклоном».
4. Поворот в захвате и задний поворот (включая «Задний шпагат с помощью»).
5. Прыжок Зариповой (ZR) – прыжок в шпагат в кольцо/с прогибом.
6. Прыжок со сменой ног с переходом в передний шпагат с прогибом.
7. Равновесие Араповой (ARP) – с учётом правильной техники для минимизации травм.

Их внедрение в правила возможно только после подтверждения безопасности специальными биомеханическими и медицинскими исследованиями.

Тема 2. Композиционная подготовка в художественной гимнастике

1. Сущность и цель композиционной подготовки

Определение: это многолетний, целенаправленный, творческий процесс совместной работы тренера (хореографа, постановщика) и гимнастки по созданию соревновательной программы.

Цель: создание уникальной, эстетически совершенной, технически насыщенной и соответствующей правилам композиции, которая максимально раскрывает индивидуальность гимнастки и обеспечивает её конкурентоспособность.

2. Основные компоненты композиции (из чего складывается программа)
3. Принципы построения композиции
4. Этапы композиционной подготовки (процесс создания программы)
5. Роль субъектов творческого процесса
6. Современные тенденции и проблемы (связь с предыдущей лекцией)

Композиционная подготовка – это синтез спортивной науки, педагогики и искусства.

Ее успех определяется не только техническим мастерством, но и способностью тренерского тандема создавать запоминающийся, гармоничный и современный продукт в строгих рамках соревновательного регламента.

Тема 2.1 Пути совершенствования артистизма в художественной гимнастике

Ключевая проблема: существует дисбаланс в подготовке. Приоритет отдаётся технической сложности в ущерб артистизму, что приводит к созданию безликих,

шаблонных программ, несмотря на высокий технический уровень. Артистизм воспринимается как нечто второстепенное и сложно измеримое.

Цель лекции: найти научно обоснованные и эффективные пути формирования артистизма как системного качества для создания выразительного двигательного образа под музыку.

Содержательные блоки темы:

1. Артистизм как научно-обоснованный компонент мастерства.

- Переопределение понятия: Артистизм — это не просто «улыбка на ковре». Это интегральное качество, основанное на психофизиологических способностях гимнастки:

- Способность к эмоциональному отклику на музыку.
- Психофизиологический потенциал к двигательной выразительности (что подтверждено объективными методами, например, энцефалографией - ЭЭГ).
- Умение согласовывать движения с музыкальным ритмом и образом на высоком когнитивном уровне.

2. Научные методы диагностики и изучения артистизма (прорывной подход). Лекция/исследование представляет артистизм как измеримую категорию:

- Технология виброизображения: объективно фиксирует микросокращения лицевых мышц в ответ на музыку, доказывая реальный эмоциональный отклик гимнастки. Позволяет оценить, "проживает" ли она музыку или просто делает вид.

- Аппаратно-программный комплекс «Сигвет-Команда»: оценивает точность согласования движений с ритмом, что является базой музыкальности.

- ЭЭГ: выявляет психофизиологическую предрасположенность к артистическому выражению, что помогает в раннем отборе и индивидуализации подготовки.

3. Практическая система совершенствования артистизма (методика). Предлагается не набор упражнений, а целостная методика, интегрированная в тренировочный макроцикл:

- Принцип доступности музыки: Введена шкала ранжирования музыкальных произведений по сложности восприятия. Подбор музыки для программы начинается не с красивого трека, а с того, который гимнастка способна эмоционально и образно "переварить". Сложность музыки возрастает по мере развития артистизма.

- Специализированные формы занятий:
 - Прослушивание музыки с либретто и комментариями (образное погружение).
 - Задания на ассоциативное мышление под музыку (развитие фантазии).
 - Беседы и лекции об истории музыки, стилях, эмоциях.
 - Освоение «элементов выразительности» как отдельных технических приёмов (взгляд, жест, изменение мышечного тонуса, пластика).

- Структурная модель артистизма: Определены его компоненты (эмоциональность, музыкальность, образность, выразительность) и их взаимосвязь.

4. Модели и ориентиры для тренера. Разработаны практические инструменты для планирования:

- Модель артистически подготовленной спортсменки (конечный идеал).
- Модель оптимального соотношения элементов в программе, где артистические компоненты (хореография, взаимодействие с музыкой) не вытесняются техникой, а дополняют её.

- Модель подготовки, где этапы формирования артистизма (от восприятия музыки до полного слияния с образом) синхронизированы с этапами технической и физической подготовки.

5. Пути интеграции артистизма в современные реалии.

- Методика предлагает пути синхронного роста технической сложности и артистической выразительности, а не их противостояния.

- Артистизм становится конкурентным преимуществом, позволяющим отстроиться от соперниц при равной технической оснащённости.

- Повышается зрелищность и эстетическое воздействие программы, что важно для популяризации вида спорта.

Совершенствование артистизма — это не стихийный процесс, а научно-обоснованная, технологичная система, требующая специального времени, методов и диагностики в тренировочном процессе. Ключ к успеху — в индивидуальном подходе, основанном на оценке психофизиологического потенциала гимнастки, и в поэтапном формировании способности создавать глубокий, узнаваемый двигательный образ, делающий каждую программу уникальным произведением искусства.

Тема 3. Техническая подготовка в художественной гимнастике.

3.1 Сложность как компонент исполнительского мастерства в художественной гимнастике

Анализ программ чемпионата мира 2025 года выявил критически низкое разнообразие элементов (равновесий, поворотов, прыжков) из-за ограничений действующих правил FIG, что приводит к шаблонности и снижению зрелищности. Для решения проблемы предлагается системное расширение таблиц элементов и введение надбавок за сложность (например, за глубокий наклон или амплитуду шпагата), чтобы стимулировать техническое развитие и творческий подход в художественной гимнастике. В свете выявленных проблем, первоочередной мерой должна стать ревизия таблиц элементов с целью их значительного расширения. Необходимо ввести новые вариации равновесий, основанные на нетрадиционных опорных точках и динамических переходах между ними. Аналогично, таблицы поворотов требуют включения сложных комбинаций смены оси и вращения в нестандартных позициях, например, в глубоком наклоне или "кольцом". Что касается прыжков, потенциал лежит в разработке элементов с комбинированной ротацией (например, поворот в воздухе с последующим темповым перекатом) и вариаций с задержкой формы тела в фазе полета.

Параллельно с расширением перечня элементов требуется внедрение системы надбавок за техническую сложность и амплитуду выполнения. Это может выражаться в дополнительных десятых балла за шпагат, выполненный с углом, превышающим 180 градусов, или за равновесие с захватом, демонстрирующее исключительную гибкость позвоночника. Надбавки должны стимулировать не просто механическое заучивание элемента, а его индивидуальную, максимально выразительную интерпретацию, где амплитуда и чистота формы становятся конкурентным преимуществом.

Такой подход естественным образом подтолкнет тренеров и гимнасток к более смелым творческим поискам. Композиции начнут строиться не вокруг ограниченного набора «выгодных» элементов, а вокруг уникальных двигательных возможностей конкретной спортсменки. Это вернет в гимнастику элемент авторского почерка, когда программа становится отражением индивидуальности, а не сборником унифицированных

технических заданий. Техническое новаторство и художественный замысел вновь должны стать неделимы.

Однако системные изменения должны сопровождаться четкими методологическими критериями оценки новых элементов. Во избежание субъективности, FIG необходимо разработать прозрачные параметры признания сложности: кинематические показатели (углы, высота), биомеханическая нагрузка, степень риска. Только при наличии объективной шкалы измерений надбавки за сложность станут рабочим инструментом, а не источником новых судебных противоречий. Это создаст здоровую конкурентную среду, где прогресс будет measurable и прогнозируемым.

В конечном итоге, предлагаемые преобразования направлены на устранение разрыва между строгостью правил и художественной природой спорта. Цель — не усложнение ради усложнения, а создание устойчивой экосистемы, где правила поощряют эволюцию мастерства. Это позволит художественной гимнастике сохранить статус динамично развивающейся олимпийской дисциплины, где технический прогресс и эстетическое совершенство идут рука об руку, обеспечивая как спортивную справедливость, так и зрелищность для миллионов зрителей.

3.2 Пути освоения сложных элементов в художественной гимнастике и способы безопасного их выполнения

Цель лекции: систематизировать научно-практические подходы к безопасному обучению сложнокоординационным элементам в художественной гимнастике для минимизации травматизма и продления спортивного долголетия спортсменок.

Ключевая проблема: Противоречие между трендом на усложнение элементов (для повышения конкурентной оценки) и биомеханическими пределами опорно-двигательного аппарата гимнасток, приводящее к росту профессиональных травм.

Основные аспекты, рассматриваемые в лекции:

I. Философия безопасности: от принципов к практике. Смена парадигмы: от «выполнить любой ценой» к «сохранить здоровье атлета — главный приоритет». Пять фундаментальных принципов безопасного освоения.

II. Научное обоснование рисков и методов для конкретных элементов (разбор на примерах)

Лекция будет детально рассматривать каждый элемент через призму биомеханики, физиологии и методики:

1. Элементы с ударной нагрузкой на суставы:
2. Элементы со сложной осевой и ротационной нагрузкой на позвоночник:
3. Элементы в глубоком шпагате с опорой на суставы:
4. Элементы на баланс в нестабильных позициях:

III. Методический инструментарий тренера

IV. Организационные и контролирующие механизмы

V. Заключение: интегральный подход к безопасности

Итоговый посыл лекции: Освоение элементов сверхвысокой сложности возможно и должно быть основано не на преодолении боли и риска, а на научном понимании биомеханики, грамотном укреплении организма и безупречной технике. Это единственный путь к достижению высот в спорте без потери здоровья.

3.3 Предметная подготовка в художественной гимнастике

Контроль и коррекция технической подготовленности в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации. Педагогический и кинематический анализ техники выполнения баллистических бросковых элементов в художественной гимнастике. Выявление типичных технических ошибок, лимитирующих результат и повышающих риск травматизма. Методика использования доступных программно-аппаратных средств (Kinovea) для оперативного контроля техники. Рассматриваются для примера динамический элемент с вращением с мячом, выполнение элемента (бумеранг) с лентой и формирование навыков броска предмета при выполнении акробатической поддержки.

3.4 Современные подходы к повышению уровня предметной подготовленности гимнасток

С применением метода миоэлектрографии, электромиографии, стабиллографии будут рассмотрены методики оптимизации техники выполнения перекатов предмета, техники элементов с лентой и рассмотрен подход к синхронизации темпо-ритмической структуры движений предметом и музыкального сопровождения в художественной гимнастике

Цель: представить объективные аппаратные методики для диагностики и коррекции техники работы с предметом, перехода от внешней оценки к анализу внутренних мышечных и балансовых процессов.

Ключевая проблема: субъективность визуальной оценки тонких мышечных усилий, координационных ошибок и рассогласования с музыкой.

3.5 Способы совершенствования выполнения технической работы (DA) в художественной гимнастике

Методика совершенствования выполнения технической работы (DA) в художественной гимнастике собой структурированный процесс, направленный на последовательное формирование двигательных умений и навыков, а также приобретение необходимого опыта и знаний. Это путь от незнания и неумения к уверенному выполнению упражнения на заданном уровне.

В основе технологии обучения лежит триада компонентов готовности занимающегося: техническая готовность; физическая готовность; психическая готовность.

Схема обучения гимнастическим упражнениям включает следующие этапы: Анализ техники упражнения. Оценка готовности занимающихся. Создание представления. Выбор метода обучения. Практические задания. Выявление типичных ошибок. Определение причин ошибок. Корректирующие задания.

Этапы обучения: совершенствование - формирование навыка стабильного и уверенного выполнения упражнения в различных условиях, оттачивание техники и достижение оптимальной амплитуды и выразительности.

Методика совершенствования выполнения технической работы (DA) рассмотрена на примере выполнения переката мяча в синергии с поворотом пасса, эшапе скакалки в синергии с прыжком «щучка», мельница булавами в синергии с поворотом переступанием и др.

Тема 4. Специально-физическая подготовка в художественной гимнастике.

Контрольные упражнения и тесты для оценки специально-двигательной подготовленности гимнасток.

Цель лекции: определить ключевые компоненты СФП гимнасток, сформулировать критерии их оценки и представить систему контрольных упражнений и тестов для различных этапов подготовки.

План лекции

1. Введение: место и роль СФП в системе подготовки
2. Основные компоненты специально-двигательной подготовленности гимнасток
3. Система контрольных упражнений и тестов
4. Организация тестирования и интерпретация результатов. Периодичность контроля (этапная, текущая, оперативная). Ведение индивидуальных карт тестирования, построение графиков динамики. Принятие методических решений на основе данных тестов: коррекция нагрузок, акценты в тренировках.
5. Заключение. СФП как управляемый процесс, направленный на ликвидацию «слабых звеньев» в подготовке конкретной гимнастки. Объективный контроль — ключ к индивидуализации тренировочного процесса и минимизации риска перегрузок.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю предоставляет преподаватель перед аттестацией.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Координационная подготовка к освоению техники элементов с мячом в художественной гимнастике : монография / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Ж.С. Артемьева [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — 231 с. : ил. — Библиогр.: с. 216–231. — ISBN 978-5-6049805-7-6.

2. Научный подход к комплементации фундаментальной подготовки с предметами в художественной гимнастике : монография / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, И.В. Кивихарью, М.О. Мисникова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — 214 с. : ил. — Библиогр.: с. 176-197. — ISBN 978-5-6049804-8-4.

3. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура" / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [ред. Т. Прокопьева ; худож. А. Литвиненко]. — Москва : Человек, 2014. — 118 с. — (Библиотечка тренера). — Библиогр.: с. 45-48. — ISBN 978-5-906131-25-6.

4. Теория и методика художественной гимнастики: "планирование и учет тренировочного процесса" : учебное пособие для основной профессиональной образовательной программы по направлению 49.03.04 - Спорт / А.А. Супрун, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.С. Капранова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Москва : Спорт, 2025. — Электрон. дан. (1 файл) : табл. — (Библиотечка тренера). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 159. — ISBN 978-5-907601-75-8. — Текст : электронный.

5. Теория и методика художественной гимнастики: "равновесия" : учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, И.А. Винер-Усманова [и др.] ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт, 2021. — 343 с. : ил. — (Библиотечка тренера). — Библиогр.: с. 333–342. — ISBN 978-5-907225-61-9.

6. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы : монография / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун [и др.]. — Москва : Спорт, 2024. — 300, [1] с. : рис., схем., табл. — (Библиотечка тренера). — Библиогр.: с. 291–301. — ISBN 978-5-907601-38-3.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общей редакцией В. М. Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. — 334 с. : ил. — (Высшее образование - Бакалавриат). — Гриф М-ва образования Республики Беларусь. — Библиогр.: с. 333-334. — ISBN 978-5-16-006955-5.

2. Медведева, Е.Н. Совершенствование экспертной оценки исполнительского мастерства спортсменов на основе объективизации технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики : монография / Е.Н. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Семибратова, И.С. Профессионально-спортивное совершенствование: хореографическая подготовка : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" / И.С. Семибратова, О.С. Федорова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. — 109 с.

4. Супрун, А.А. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике : учебное пособие / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2018. — 207 с.

5. Теория и методика художественной гимнастики: "волны" : учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева [и др.] ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт, 2020. — 150, [1] с. : ил. — (Библиотечка тренера). — Библиогр.: с. 118–120. — ISBN 978-5-907225-22-0.

6. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Москва : Человек, 2014. — 198 с. : ил., [8] л. ил. — Библиогр.: с. 120-121. — ISBN 978-5-906131-29-4.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (плавание) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение в спортивном плавании.

Приказ МИНСПОРТА РФ от 05.11.2025 п 907
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание"

Правила вида спорта "Плавание" (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 января 2026 г. N 25)

Тема 2. Содержание и структура подготовки спортсменов в плавании. Виды спортивной подготовки в спортивном плавании.

Цель, задачи и методы спортивной тренировки в плавании.

Современные принципы построения тренировки в спортивном плавании на этапах совершенствования спортивного мастерства. Характеристика видов подготовки.

Тема 3. Виды спортивной подготовки в плавании

Техническая подготовка. Структура технической подготовленности пловцов. Совершенствование технического мастерства. Контроль за технической подготовленностью пловцов. Педагогический и кинематический анализ техники. Выявление типичных технических ошибок, лимитирующих результат. Методика использования доступных программно-аппаратных средств для оперативного контроля техники.

Физическая подготовка пловцов (общая и специальная физическая подготовка, развитие функциональных возможностей и двигательных качеств).

Виды силовых качеств и основные направления силовой подготовки. Силовая подготовка на суше и в воде (средства силовой подготовки). Повышение способностей к реализации силового потенциала. Контроль силовых качеств

Развитие быстроты. Виды скоростных способностей и средства скоростной подготовки

Методика скоростной подготовки. Контроль скоростных способностей.

Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, ее определяющие. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Совершенствование важнейших компонентов специальной выносливости. Контроль выносливости.

Развитие гибкости. Виды и методика развития гибкости. Контроль гибкости.

Развитие координационных способностей. Виды и методика развития координационных способностей. Контроль координационных способностей

Структура соревновательной деятельности пловцов

Компоненты соревновательной деятельности в плавании. Особенности соревновательной деятельности пловцов.

Тактическая подготовка пловцов. Специальная тактической подготовка в спортивном плавании (планирование результата, тактика прохождения дистанции).

Теоретическая подготовка пловцов.

Интегральная подготовка. Методы, средства. Связь компонентов технической, тактической, физической и психологической подготовки.

Психологическая подготовка пловцов. Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Управление стартовыми состояниями.

Тема 4. Особенности организации тренировочного процесса на этапе спортивной специализации. Современные подходы к планированию и периодизации тренировочного процесса в плавании. Особенности построения макроцикла для спортсменов УТЭ с учетом календаря соревнований. Построение программ занятий.

Структура соревновательной деятельности пловцов. Компоненты соревновательной деятельности в плавании. Особенности соревновательной деятельности пловцов.

Тема 5. Научно - методическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Тестирование различных сторон подготовленности пловцов, использование цифровых технологий. Методика использования доступных программно-аппаратных средств.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю предоставляет преподаватель перед аттестацией.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:
ОСНОВНАЯ:**

1. Воронцов, А.Р. Современная методика подготовки элитных пловцов : учебное пособие / А.Р. Воронцов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 183, [1] с. : рис., табл., фот. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 165–166. — ISBN 978-5-16-017674-1.

2. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.И. Григорьев, А.И. Крылов, А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 104 с.

3. Крылов, А.И. Методики контроля и коррекции техники выполнения поворотов в спортивном плавании : монография / А.И. Крылов, Е.О. Виноградов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 192–209. — ISBN 978-5-6049804-9-1.

4. Плавание : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Плавание" / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 288, [1] с. : ил. — (Высшее образование - Бакалавриат). — Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-16-011850-5.

5. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.И. Григорьев, А.И. Крылов, А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 103 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Авдиенко, В.Б. Управление тренировкой пловца : монография / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. — Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2023. — 695 с. : ил. — Библиогр.: с. 637-689. — ISBN 978-5-98424-311-7.

2. Ериков, В.М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебное пособие для вузов / В.М. Ериков, А.А. Никулин, Т.В. Иванникова ; Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина. — Санкт-Петербург : Лань,

2025. — 244 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 242–244. — ISBN 978-5-507-50330-8.

3. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) : учебное / А.И. Крылов, Е.В. Ивченко, А.А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 97 с.

4. Кууз, Р.В. Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (плавание): совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебно-методическое пособие / Р.В. Кууз, Д.В. Григорьева, Ю.С. Герасимова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 108–109.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (волейбол) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Нормативно-правовое обеспечение в волейболе.

Тема раскрывает: Нормативно-правовое обеспечение в волейболе представляет собой совокупность правовых актов, стандартов и регламентов, регулирующих организацию, проведение соревнований и подготовку спортсменов. Важным элементом является обновлённый федеральный стандарт, который устанавливает единые требования к тренировочному процессу, физической подготовке и квалификации участников. Особое внимание уделяется процедуре присвоения спортивных разрядов и звания кандидата в мастера спорта (КМС), что требует выполнения определённых нормативов и участия в официальных соревнованиях.

Тема 2. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований в волейболе.

Тема раскрывает: Технологическое обеспечение тренировочного процесса на этапе спортивной специализации включает использование современных технических средств и методик, направленных на повышение эффективности обучения и совершенствование игровых навыков. Особое значение имеет контроль и коррекция технической подготовленности спортсменов, что осуществляется посредством анализа их двигательных действий с использованием видеозаписи, датчиков движения и специализированного программного обеспечения.

Технические требования к спортивным сооружениям для проведения официальных соревнований различного уровня регламентируются нормативно-правовыми актами, которые обеспечивают безопасность, функциональность и комфорт для участников и зрителей. Особое внимание уделяется параметрам вокруг игрового поля, освещению, вентиляции, а также наличию необходимого оборудования, включая электронные системы для фиксации результатов и видеотрансляции.

Тема 3. Особенности организации тренировочного процесса в волейболе

Тема раскрывает: Физическая подготовка: Педагогические аспекты развития общей выносливости на этапе спортивной специализации и высшего спортивного мастерства основываются на дифференцированном подходе, учитывающем уровень физической подготовленности и индивидуальные возможности спортсменов. Различия подходов обусловлены не только физиологическими особенностями спортсменов на разных этапах подготовки, но и необходимостью оптимизации тренировочного процесса для достижения максимальной эффективности и сохранения здоровья. Контроль физиологических состояний с помощью пульсометром Polar.

Психологическая подготовка: контроль и управление предстартовыми состояниями. Системный подход к управлению предстартовыми состояниями.

Интегральная подготовка. Обоснование средств и методов скоростно-силовой подготовки на этапе спортивной специализации с позиции современных данных. Концепция тренировки на основе контроля спортсмена, с помощью прыжковых датчиков "Vert": прыжки, приземления, энергия, мощность и пиковая нагрузка, в педагогической практике тренера. Применение его в соревновательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка. Применение обманных движений игроков различных амплуа, как средство, повышающее тактическую вариативность и конкурентоспособность команды. Такие движения направлены на создание у соперника

ложных ожиданий, что приводит к его дезориентации и дезорганизации, нарушая координацию и динамику ответных действий.

Тема 4. Условия реализации плана спортивных мероприятий (волейбол, пляжный волейбол).

Тема раскрывает: Реализация плана спортивных мероприятий требует системного подхода, включающего организационные, технические и административные действия, направленные на достижение поставленных целей и развитие данного вида спорта.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю предоставляет преподаватель перед аттестацией.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие / А.В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 58 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 57. — ISBN 978-5-8114-5802-8.

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587344>

3. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 188 с. — ISBN 978-5-907601-13-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308780>.

5. Спортивные игры: теория избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.] ; под редакцией В. П. Овчинников. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-507-50601-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/448661>.

6. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : монография / Е.В. Федотова. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 479 с. : рис., схем., табл., фот. — (Настольная книга тренера). — Библиогр.: с. 461-479. — ISBN 978-5-6048665-7-3.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Брахт-Тищенко, Е. Мяч над сеткой. Мой путь к себе : монография / Е. Брахт-Тищенко ; генеральный директор Л. Н. Барышникова. — Санкт-Петербург : Performing Forward, 2023. — 188 с. : портр., цв. фот. — С дарств. надписью генер. директора ИД Performing Forward Л. Н. Барышниковой. — ISBN 978-5-4465-3669-6.

2. Коротаева, Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учебное пособие / Е.Ю. Коротаева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина. — Москва : Проспект, 2023. — 45 с. — (Серия учебников МГЮА для бакалавров). — Библиогр.: с. 41-43. — ISBN 978-5-392-38298-9.

3. Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт,

2021. — 321, [1] с. : ил. — (Высшее образование). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 320–322. — ISBN 978-5-534-11314-3.

4. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие / О.В. Мараховская, Т.А. Сагиев, М.Ю. Славнова [и др.]. — Москва : Советский спорт, 2021. — 88 с. : ил. — Библиогр.: с. 79–80. — ISBN 978-5-00129-136-7.

5. Городничев, Р. М. Физиология координационных способностей спортсменов : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-907601-02-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/293711>.

6. Коротаева, Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учебное пособие / Е.Ю. Коротаева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина. — Москва : Проспект, 2020. — 45 с. — (Серия учебников МГЮА для бакалавров). — Библиогр.: с. 41-43. — ISBN 978-5-392-32790-4.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru/) <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (парусный спорт) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Отбор, ориентация и тестирование в системе подготовки спортсменов

Ключевые понятия и базовые принципы спортивного отбора. Ведущие качества и критерии отбора в парусном спорте.

Тема 2. Этапы спортивной подготовки в парусном спорте

Возрастные и половые особенности детей и их учет в системе спортивной подготовки, предрасположенность спортсменов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности.

Тема 3. Планирование тренировочного процесса в парусном спорте

Периодизация годичной подготовки спортсменов, развитие теории периодизации годичной подготовки, тренировочные занятия и построение их программ.

Тема 4. Контроль в системе подготовки спортсменов

Оперативный, текущий, этапный контроль, средства, и методы контроля.

Педагогический контроль, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, методы педагогического контроля.

Тема 5. Технологическое обеспечение при организации тренировочного процесса и соревнований

Использование цифровых технологий, электронных датчиков, ИИ в спортивной подготовке яхтсменов.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю предоставляет преподаватель перед аттестацией.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учебное пособие для вузов / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 220 с. — ISBN 978-5-507-52034-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/436319>.

2. Физическая подготовка яхтсменов высокой квалификации : учебное пособие / Ю.Х. Лукманов, Н.М. Томашев, И.В. Русакова, А.В. Агафоненко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : АРТ.ЭКСПРЕСС, 2023. — 102 с. : ил. — Библиогр.: с. 79–80. — ISBN 978-5-4391-0879-4.

3. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : учебник : в 2 т. Т. 2 / В.Н. Платонов. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. — С. 593–1199 : ил. — Библиогр.: с. 1144–1199. — ISBN 978-5-6046191-1-7.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Акименко, В.И. Технологии подготовки в парусном спорте : [монография] / В.И. Акименко ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : Моркнига, 2010. — 311 с. : ил. — ISBN 978-5-903081-10-3.
2. Зобкова, Е.А. Спортивный отбор в спорте : учебное пособие / Е.А. Зобкова ; Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 33 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 32. — ISBN 978-5-8114-9718-8.
4. Овершмидт, Х. Первый шаг к парусу. Морская практика для начинающих яхтсменов с вопросами и ответами : [учебное пособие] / Х. Овершмидт, Р. Гливе ; [пер. с нем. В. Алексеева]. — [Б. м.] : [б. и.], [2015?]. — 103 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (легкая атлетика) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Современные подходы к планированию и периодизации тренировочного процесса в легкой атлетике

Эволюцию теории периодизации (от Л.П. Матвеева до современных моделей). Блоковое планирование, нелинейная периодизация и метод «микродозирования» высокоинтенсивных нагрузок. Особенности построения макроцикла для спортсменов УТЭ с учетом соревновательного календаря и школьного обучения.

Тема 2. Контроль и коррекция технической подготовленности в легкой атлетике на этапе спортивной специализации.

Педагогический и кинематический анализ техники. Выявление типичных технических ошибок, лимитирующих результат и повышающих риск травматизма. Методика использования доступных программно-аппаратных средств (Kinovea) для оперативного контроля техники.

Тема 3. Особенности развития скоростно-силовых способностей и нормирование нагрузки на этапе спортивной специализации

Обоснование средств и методов скоростно-силовой подготовки на этапе спортивной специализации с позиции современных данных. Фазовое внедрение плиометрических упражнений. Концепция тренировки на основе контроля скорости (Velocity Based Training - VBT) в педагогической практике тренера. Нормирование соотношения ОФП и СФП.

Тема 4. Развитие выносливости (общей и специальной) и педагогический контроль интенсивности

Обоснование концепции поляризованного распределения объемов (модель 80/20 С. Сейлера) в тренировке легкоатлетов. Педагогическое управление аэробными тренировочными зонами. Использование субъективных и объективных маркеров для оценки базовой интенсивности: модифицированная шкала индивидуального восприятия нагрузки (RPE) и данные пульсометрии.

Педагогические аспекты развития специальной выносливости на этапе спортивной специализации. Методика применения высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ). Нормирование интервалов отдыха, количества повторений и интенсивности отрезков в зависимости от специализации (спринт, средние дистанции, прыжки). Оценка переносимости анаэробных нагрузок.

Тема 5 Методические основы управления восстановлением в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивной специализации

Рациональная организация режима дня, отдыха и питания юных легкоатлетов как часть педагогического процесса. Оценка эффективности педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления. Понятие «притупления адаптации» при нерациональном использовании восстановительных процедур.

Тема 6. Педагогический контроль: современные методы тестирования физической подготовленности

Отбор валидных и надежных тестов для оценки различных сторон подготовленности (скоростно-силовой, выносливости). Использование современных цифровых инструментов для оценки высоты выпрыгивания и тестирования МПК в рамках этапного и текущего контроля.

Тема 7. Индивидуализация тренировочного процесса на этапе спортивной специализации

Тема раскрывает: Проблему расхождения хронологического и биологического возраста в учебно-тренировочных группах и влияет на физическую подготовленность и результат. Неинвазивный метод оценки биологической зрелости. Дифференцированный подход к планированию нагрузок в зависимости от фазы биологического созревания: ограничения ударной и силовой работы в острой фазе роста, акцент на скоростную и координационную нагрузку в препубертатном периоде. Риски использования хронологического возраста как единственного критерия нормирования нагрузки: травмы зон роста, перетренированность у ретардантов и ошибочный «ранний отсев» потенциально талантливых спортсменов.

Тема 8. Цифровизация работы тренера: информационные технологии и ИИ в планировании и учете

Тема раскрывает: Оптимизацию рутинной методической работы (написание планов-конспектов, отчетов, анализ дневников тренировок) с помощью генеративных нейросетей. Поиск актуальных мировых методических разработок с использованием специализированных ИИ-инструментов. Использование ИИ в теоретической подготовке юных спортсменов.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю.

1. Что подразумевает метод «микродозирования» высокоинтенсивных нагрузок в легкой атлетике?

а) Полный отказ от интенсивных нагрузок в соревновательном периоде.

б) Выполнение частых, но небольших по объему высокоинтенсивных тренировочных сессий.

в) Использование микроциклов, состоящих исключительно из аэробной восстановительной работы.

г) Применение фармакологических микродоз перед стартом.

2. Какая тенденция характеризует эволюцию теории периодизации от классической модели Л.П. Матвеева к современным моделям на этапе спортивной специализации?

а) Возврат к единому годовому макроциклу с одним главным стартом в году.

б) Полное исключение подготовительного периода из структуры годового плана.

в) Переход к блоковому планированию и нелинейной периодизации из-за насыщенного календаря.

г) Игнорирование календаря школьного обучения при планировании тренировок.

3. Для каких целей в тренировочном процессе легкоатлетов рекомендуется использовать программно-аппаратное обеспечение типа Kinovea?

а) Для расчета точного энергопотребления атлета во время бега.

б) Для автоматического составления годового плана макроцикла.

в) Для измерения уровня лактата в мышцах без забора крови.

г) Для оперативного кинематического и педагогического анализа техники выполнения движений.

4. В чем заключается основная концепция тренировки на основе контроля скорости (Velocity Based Training - VBT)?

а) В управлении интенсивностью отягощений на основе данных о скорости перемещения снаряда.

б) В тренировке максимальной скорости бега спортсмена исключительно под уклон.

в) В максимальном сокращении времени отдыха между подходами независимо от

пульса.

г) В использовании только статических (изометрических) напряжений мышц.

5. Какое соотношение объемов тренировочной нагрузки лежит в основе поляризованной модели (модель С. Сейлера) при развитии выносливости?

а) Примерно 50% легкой работы и 50% работы на уровне ПАНО.

б) Около 80% легкой аэробной интенсивности и 20% высокой интенсивности.

в) 20% разминочного бега и 80% анаэробных интервальных отрезков.

г) 100% нагрузок в целевом соревновательном темпе.

6. Для чего в тренировочном процессе используется модифицированная шкала индивидуального восприятия нагрузки (RPE)?

а) Для расчета точного времени восстановления креатинфосфата.

б) Для измерения высоты вертикального выпрыгивания.

в) Для оценки субъективного ощущения тяжести усилия самим спортсменом.

г) Для определения уровня максимального потребления кислорода (МПК) в лаборатории.

7. От чего в первую очередь зависит нормирование интервалов отдыха при высокоинтенсивных интервальных тренировках (ВИИТ) легкоатлетов?

а) Строго от возраста атлета: одна минута отдыха на каждый год жизни.

б) От желания спортсмена отдохнуть до полного возвращения пульса в состояние покоя.

в) Исключительно от температуры и влажности окружающей среды на стадионе.

г) От специализации (спринт, средние дистанции, прыжки) и энергетической направленности задания.

8. Что понимается под термином «притупление адаптации» при нерациональном использовании восстановительных процедур?

а) Снижение тренировочного эффекта из-за избыточного подавления естественного ответа организма на стресс.

б) Резкое улучшение силовых показателей на фоне полного отказа от сна.

в) Быстрое привыкание атлета к монотонным разминочным упражнениям.

г) Увеличение риска получения травмы при частом использовании бани и сауны.

9. Какую главную опасность несет использование хронологического возраста как единственного критерия для нормирования нагрузок у юных спортсменов?

а) Это приводит к излишнему развитию гибкости в ущерб скоростно-силовым качествам.

б) Риск перетренированности у ретардантов и ошибочный отсев потенциальных талантов.

в) Спортсмены слишком рано осваивают сложную соревновательную технику.

г) Никакой опасности нет, хронологический возраст — самый точный и надежный критерий.

10. Какие ограничения в тренировках рекомендуются для юных легкоатлетов, находящихся в острой фазе роста (пубертатный скачок)?

а) Полное исключение упражнений на координацию и равновесие.

б) Увеличение объемов работы со штангой максимального веса для ускорения выработки тестостерона.

в) Ограничение жесткой ударной (плиометрики) и тяжелой силовой работы для защиты зон роста.

г) Запрет на использование любых восстановительных процедур и массажа.

11. На развитие каких качеств следует делать акцент в препубертатном периоде (до начала скачка роста)?

а) На воспитание специальной анаэробной лактатной выносливости.

б) На увеличение гипертрофии (объема) мышечных волокон.

в) На работу со свободными весами с субмаксимальным отягощением.

г) На развитие скоростных и координационных способностей.

12. Какое важное условие необходимо соблюдать при внедрении плиометрических упражнений в подготовку на этапе спортивной специализации?

а) Постепенное усложнение на базе подготовленного опорно-двигательного аппарата.

б) Выполнение ударных прыжков исключительно на жестком покрытии (бетон, асфальт).

в) Использование отягощений не менее 30% от массы тела при первых прыжках в глубину.

г) Проведение плиометрической тренировки строго в конце занятия на фоне сильного утомления.

13. Для чего проводится педагогический и кинематический анализ техники легкоатлета?

а) Для расчета точного биологического возраста спортсмена.

б) Для выявления типичных ошибок, лимитирующих результат и повышающих риск травматизма.

в) Исключительно для создания красивых видеороликов для социальных сетей школы.

г) Для автоматического составления рациона питания на неделю.

14. Каким образом генеративные нейросети (ИИ) могут помочь современному тренеру по легкой атлетике?

а) Они могут выполнять вместо тренера всю практическую работу на стадионе.

б) Только для перевода иностранных статей со словарем.

в) Для прямого и безошибочного диагностирования травм опорно-двигательного аппарата.

г) Для оптимизации рутинной методической работы: написания планов-конспектов, отчетов и анализа дневников.

15. Какой современный цифровой инструмент часто используется для текущего тестирования скоростно-силовой подготовленности (оценка высоты прыжка)?

а) Оптические пульсометры нагрудного типа.

б) Портативные газоанализаторы масочного типа.

в) Специализированные мобильные приложения, использующие высокоскоростную камеру смартфона.

г) Ультразвуковые сканеры для измерения толщины мышечной складки.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:
ОСНОВНАЯ:**

1. Брюэр, К. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов.

Настольная книга тренера : [монография] / К. Брюэр ; Федерация спортивной медицины. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 446, [1] с. : ил. — (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). — Библиогр.: с. 442–446. — ISBN 978-5-6050095-4-2.

2. Карасев, А.В. Спринтерский и барьерный бег : учебное пособие / А.В. Карасев, Л.А. Черенева. — Москва : Советский спорт, 2021. — 111 с. : ил. — Библиогр.: с. 108–111. — ISBN 978-5-00129-155-8.

3. Лысаковский, И.Т. Сверхсрочный контроль режимов движений в сериях повторения скоростно-силовых упражнений : монография / И.Т. Лысаковский ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях, Омск. — Омск : СибГУФК, 2021. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 296–303. — ISBN 978-5-91930-167-7.

4. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : учебник : в 2 т. Т. 2 / В.Н. Платонов. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. — С. 593–1199 : ил. — Библиогр.: с. 1144–1199. — ISBN 978-5-6046191-1-7.

5. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки "чистых" спортсменов : [учебное пособие] / А.С. Ревзон, А.М. Якимов. — Москва : Спорт : Человек, 2019. — 309, [1] с. : ил. — (Библиотечка тренера). — Библиогр.: с. 301-303. — ISBN 978-5-9500182-5-1.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585722>.

7. Теория и методика обучения беговым видам легкой атлетики : учебное пособие / И.Н. Ворошин, Д.С. Зайко, А.В. Масленников [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 131 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Ворошин, И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА : монография / И.Н. Ворошин. — Санкт-Петербург : Изд. С.-Петерб. науч. исслед. ин-та физ. культуры, 2019. — 200 с. : ил. — Библиогр. : с. 182-200. — ISBN 978-5-6041401-3-0.

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

3. Олейник, Е.А. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 - "Спорт" / Е.А. Олейник ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 127 с.

4. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. — Москва : Спорт, 2021. — 322, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 291–293. — ISBN 978-5-907225-47-3.

5. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции : монография / Т.В. Самоленко. — Москва : Спорт, 2016. — 246 с. : ил. — Библиогр.: с. 197-212. — ISBN 978-5-9907240-8-2.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

МОДУЛЬ ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ИВС (батутный спорт) – 36 ЧАСОВ

Тема 1. Современные подходы к планированию и периодизации тренировочного процесса в прыжках на батуте

Использование фундаментальной теории и методики спортивной тренировки по прыжкам на батуте с учетом современных требований к подготовке высококвалифицированных спортсменов. Теория периодизации по Л.П. Матвеева. Блоковое планирование, нелинейная периодизация и метод микродозирования высокоинтенсивных нагрузок. Специфика построения макроцикла для спортсменов УТЭ в прыжках на батуте с учетом соревновательного календаря и частоты проведения спортивных сборов.

Тема 2. Техническая подготовка в прыжках на батуте на этапе спортивной специализации

Особенности технической подготовки в прыжках на батуте, с учетом современных тенденций развития. Педагогический и кинематический анализ техники прыжка. Фазы прыжка и их особенности. Выявление типичных технических ошибок, лимитирующих результат и повышающих риск травматизма. Методика использования доступных программно-аппаратных средств (Kinovea) для оперативного контроля техники в прыжках на батуте.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов на этапе спортивной специализации

Средства, методы и методические приемы развития скоростно-силовых и координационных способностей на этапе УТЭ в прыжках на батуте. Нормирование соотношения ОФП и СФП. Использование современного инвентаря для развития скоростно-силовых и координационных способностей в прыжках на батуте.

Тема 4. Совершенствования базовых навыков в прыжках на батуте

Этапы формирования навыка. Градация навыков в прыжках на батуте. Использование современных средств для совершенствования базовых навыков в прыжках на батуте. Важность совершенствования базовых навыков в прыжках на батуте. Обучение сложно-координационных акробатических прыжков на основе формирования базовых навыков.

Тема 5. Управление восстановлением в прыжках на батуте в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивной специализации

Рациональная организация режима дня, отдыха и питания юных гимнастов в прыжках на батуте. Оценка эффективности педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления в прыжках на батуте на этапе спортивной специализации.

Тема 6. Контроль в прыжках на батуте: современные методы тестирования физической подготовленности

Отбор валидных и надежных тестов для оценки различных сторон подготовленности. Использование современных цифровых инструментов для оценки

амплитуды прыжка на упругой поверхности. Влияние контроля на процесс технической подготовки спортсмена. Взаимосвязь видов подготовленности в прыжках на батуте.

Тема 7. Использование современных цифровых технологий в процессе подготовки в прыжках на батуте

- а. Применение современных цифровых технологий в процессе анализа готовности спортсмена в прыжках на батуте

Индивидуализацию планирования нагрузок с учетом биологического профиля гимнастов в прыжках на батуте. Проблема относительного дефицита энергии в спорте (RED-S) и задачи тренера по ее своевременному выявлению. Коррекция объемов и интенсивности силовой и координационной работы на различных этапах подготовки гимнастов в прыжках на батуте.

- б. Применение современных цифровых технологий в процессе физической и технической подготовки спортсмена в прыжках на батуте

Современные средства индивидуальной подготовки спортсмена на этапе спортивной специализации. Использование цифровых технологий в процессе подготовки гимнастов в прыжках на батуте. Применение фиджитал технологий в процессе контроля технической и физической подготовленности.

Тема 8. Цифровизация работы тренера: информационные технологии и ИИ в планировании и учете

Оптимизацию рутинной методической работы в прыжках на батуте (написание планов-конспектов, отчетов, анализ дневников тренировок) с помощью генеративных нейросетей. Поиск актуальных мировых методических разработок с использованием специализированных ИИ-инструментов. Ведение электронного учета тренировочных нагрузок спортсменов в прыжках на батуте.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию по общему модулю предоставляет преподаватель перед аттестацией.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу: ОСНОВНАЯ:

1. Епишин, Н.Д. Обучение гимнастов прыжкам на батуте : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н.Д. Епишин ; Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

2. Курч, Н.М. Физические средства восстановления в спорте : учебное пособие / Н.М. Курч, И.Г. Таламова, Т.Н. Федорова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск, 2019. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 130-131. — ISBN 978-5-91930-124-0.

3. Скржинский, А.М. Теория и методика прыжков на батуте: основы спортивной подготовки : учебное пособие / А.М. Скржинский, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — Библиогр.: с. 107–108. — Текст : электронный.

4. Современная система спортивной подготовки : монография / под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд., с испр. и измен. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165157> (дата обращения: 10.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : монография / Е.В. Федотова. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 479 с. : рис., схем., табл., фот. — (Настольная книга тренера). — Библиогр.: с. 461-479. — ISBN 978-5-6048665-7-3.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Иорданская, Ф.А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий / Ф.А. Иорданская. — Москва : Спорт, 2021. — 111 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 105-108. — ISBN 978-5-907225-64-0.

2. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера : [монография] / под редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с. : ил. — Библиогр.: с. 498–511. — ISBN 978-5-6047734-3-7.

3. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : учебник : в 2 т. Т. 2 / В.Н. Платонов. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. — С. 593–1199 : ил. — Библиогр.: с. 1144–1199. — ISBN 978-5-6046191-1-7.

4. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям : учебное пособие / Ю.А. Попов. — Москва : Советский спорт, 2023. — 138 с. : портр., рис., схем. — (Университетский учебник). — Библиогр.: с. 135-136 (29 назв.). — ISBN 978-5-00129-301-9.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на этапе спортивной специализации в избранном виде спорта (ИВС)» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Наличие ученой степени и звания не обязательно.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна быть не ниже кандидата наук.

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| | |
|---|-----------|
| Михайлова Елена Янверовна, канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Ивченко Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Скржинский Александр Максимович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Русакова Ирина Витальевна, канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Кивихарью Инна владимировна, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой ТиМ художественной гимнастики и спортивных танцев НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Николаева Ольга Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |
| Зайко Дмитрий Сергеевич, канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой ТиМ легкой атлетики им. В.В. Ухова НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | (подпись) |