

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт  
непрерывного образования»

*E.V. Mozhkina* Е.В. Мошкина

«*14*» *марта* 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

«Тренер в избранном виде спорта»

Красноярск 2023

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Тренер в избранном виде спорта»**

Форма обучения – очно-заочная

Срок обучения – 256 часов

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Формы контроля
				Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1.	Медико-биологические основы спортивной подготовки	46	18	8		10	28	Зачет
2.	Рекреация, адаптивная физическая культура и доступная среда	24	14	6		8	10	Зачет
3.	Рациональное питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	18	10	4		6	8	Зачет
4.	Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	36	18	8		10	18	Зачет
5.	Теория и методика физической культуры. Основы спортивной тренировки	40	20	10		10	20	Зачет
6.	Теория и методика спортивных дисциплин	40	20	10		10	20	Зачет
7.	Организационно-управленческая роль тренера	16	8	4		4	8	Зачет
	Практика (стажировка)	<b>16</b>	<b>16</b>			<b>16</b>		Зачет
	Итоговая аттестация	<b>20</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	План-конспект
	<b>Итого</b>	<b>256</b>	<b>130</b>	<b>50</b>		<b>80</b>	<b>126</b>	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Тренер в избранном виде спорта»**

Категория слушателей: специалисты физкультурно-спортивных организаций, работающие или планирующие работу в области физической культуры и спорта, имеющие или получающие среднее профессиональное или высшее образование различного профиля, опыт спортивной деятельности.

Срок обучения: 4–4,5 месяца.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: от 2 до 6 часов в день.

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
<b>1</b>	<b>Медико-биологические основы спортивной подготовки</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>28</b>	
1.1	Анатомия и морфология человека	12	8	6		2	4	PO1
1.2	Физиологическое обоснование спортивной подготовки	16	10	6		4	6	PO1, PO2
1.3	Биохимические основы спортивной деятельности	10	6	4		2	4	PO1
1.4	Оценка физической и функциональной подготовленности спортсменов	8	4	2		2	4	PO1, PO2
<b>2</b>	<b>Рекреация, адаптивная физическая культура и доступная среда</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	
2.1	Физическая реабилитация спортсменов, в том числе инвалидов	6	4	2		2	2	PO3
2.2	Адаптивный спорт: структура и содержание	6	4	2		2	2	PO3
2.3	Экология спорта и устойчивое развитие	2					2	PO3
2.4	Рекреация в спорте	4	2			2	2	PO3
2.5	Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования	6	4	2		2	2	PO3

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
<b>3</b>	<b>Рациональное питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	
3.1	Современные представления о натуропатическом питании. Микробиота – новый орган в теле человека	4	2	2			2	PO5
3.2	Основы сбалансированного питания	8	4	2		2	4	PO5
3.3	Составление полноценного рациона питания	4	2			2	2	PO5
3.4	Контроль массы тела в процессе физкультурно-спортивной деятельности	2	2			2		PO5
<b>4</b>	<b>Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>18</b>	
4.1	Информационные технологии в ФКиС	6	2	-		2	4	PO4
4.2	Педагогическое взаимодействие в системе «Тренер-спортсмен». Профессиональное мастерство преподавателя. Психотехнологии влияния в педагогических коммуникациях	8	4	2		2	4	PO4
4.3	Психология личности спортсмена и тренера, мотивация спортивной деятельности	4	2	2			2	PO4
4.4	Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапах спортивной подготовки	2	2	2				PO4
4.5	Психодиагностика в спорте	4	2			2	2	PO4
4.6	Классификация современных педагогических технологий, активные и интерактивные технологии	4	2			2	2	PO4
4.7	Применение мозгового штурма, дискуссии, дидактических игр, тренинга, Case-технологий в спортивной деятельности	8	4	2		2	4	PO4
<b>5</b>	<b>Теория и методика физической культуры. Основы спортивной тренировки</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>20</b>	
5.1	Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки	8	4	2	-	2	4	PO6-PO9

№ п/п	Наименование модулей (курсов)	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы			СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Лабораторные работы	Практ. и семинарские занятия		
5.2	Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	8	6	2	-	4	4	PO6-PO9
5.3	Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности	6	4	2	-	2	2	PO6-PO9
5.4	Основы методики развития физических качеств	10	4	2	-	2	6	PO6-PO9
5.5	Планирование и контроль в тренировочном процессе	6	2	2	-	-	4	PO6-PO9
<b>6</b>	<b>Теория и методика спортивных дисциплин</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	
6.1	Основы общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировочного процесса	14	6	4		2	8	PO6-PO9
6.2	Организация и планирование тренировочного процесса	10	6	4		2	4	PO6-PO9
6.3	Обеспечение безопасности в тренировочном процессе в избранном виде спорта	6	4			4	2	PO6-PO9
6.4	Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде спорта	10	4	2		2	6	PO6-PO9
<b>7</b>	<b>Организационно-управленческая роль тренера</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	
7.1	Основы современной системы управления спортивной индустрии	4	2	1		1	2	PO10
7.2	Особенности управления в спортивной индустрии	4	2	1		1	2	PO10
7.3	Понятие и виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии	4	2	1		1	2	PO10
7.4	Методы управления в спортивной индустрии	4	2	1		1	2	PO10
	<b>Практика (стажировка)</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			<b>16</b>		PO1-P10
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>20</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	PO1-P10
	<b>Итого</b>	<b>256</b>	<b>130</b>	<b>50</b>		<b>80</b>	<b>126</b>	

**Календарный учебный график\***  
**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**  
**«Тренер в избранном виде спорта»**

Наименование модулей (курсов)	Неделя	Объем учебной нагрузки, ч.	Виды занятий (количество часов)							Итоговый контроль
			Лекция	Практ. и семинарские занятия	Лаб. работа	СРС	Консульта-ция	Контр. работа	Тест	
Медико-биологические основы спортивной подготовки	1–3	18	8	10		28				Зачет
Рекреация, адаптивная физическая культура и доступная среда	4–5	14	6	8		10				Зачет
Рациональное питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	6	10	4	6		8				Зачет
Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	7–8	18	8	10		18				Зачет
Теория и методика физической культуры. Основы спортивной тренировки	9–10	20	10	10		20				Зачет
Теория и методика спортивных дисциплин	11–12	20	10	10		20				Зачет
Организационно-управленческая роль тренера	13	8	4	4		8				Зачет
Практика (стажировка)	14–16	<b>16</b>		<b>16</b>						Зачет
Итоговая аттестация	17	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>14</b>				План-конспект

*\*Календарный учебный график составляется для программ профессиональной переподготовки и представляет собой график учебного процесса, устанавливающий последовательность и продолжительность теоретического обучения, экзаменационных сессий, практик, стажировок, итоговой аттестации*

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Программа направлена на профессиональную переподготовку специалистов в качестве тренеров в избранном виде спорта, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью овладения ими современными средствами физкультурно-спортивной деятельности. В связи с переходом на профессиональные стандарты очень остро встал вопрос дальнейшей работы тренеров, зачастую имеющих значительный стаж, у которых при этом отсутствует профильное образование. Данная программа профессиональной переподготовки позволяет сформировать основные компетенции, позволяющие слушателям выполнять свои трудовые функции, обеспечивать тренировочный и соревновательный процесс. Программа носит практико-ориентированный характер.

В результате освоения программы слушатели будут способны осуществлять общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовку занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки, знать медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки, планировать и осуществлять тренировочную и соревновательную деятельность с учетом специфики избранного вида спорта.

## **1.2. Цель программы**

Цель программы — формирование у слушателей готовности к выполнению трудовых функций согласно профессиональному стандарту; развитие компетентности в планировании, проведении и организации тренировочной и соревновательной работы.

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н.

Слушатели, успешно завершившие обучение по данной программе, получают диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения новой профессиональной деятельности в сфере проведения тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью.

Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования бакалавриата направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

## **1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации**

**1. Область профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки «Тренер в избранном виде спорта», для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает:

- знание внутренних (возрастные и гендерные особенности) и внешних (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясноклиматические условия) факторов, влияющих на организм в процессе занятий физической культурой и спортом;
- знание методик формирования спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки;
- способность оценивать функциональное состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность спортсменов;
- умение подбирать необходимые средства и методы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;
- умение осуществлять поиск необходимой информации о запрещенных препаратах и методах и использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий;
- описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники;
- составлять конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта;
- оценивать влияние подводящих упражнений на совершенствование технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

## **2. Объекты профессиональной деятельности**

Объектами профессиональной деятельности слушателей являются:

- задачи, содержание, методы, формы, средства организации в избранной области деятельности;
- документационное обеспечение тренировочного процесса.

## **3. Уровень квалификации**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Тренер в избранном виде спорта» обеспечивает достижение шестого уровня квалификации в соответствии с требованиями профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н.

### **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)**

В соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на формирование и совершенствование которых направлена программа переподготовки:

- А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.
- А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.



- А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки.
- А/04.5 Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования подготовки занимающихся.
- В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.
- В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.
- С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.
- С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

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

Слушатель, освоивший программу, будет обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

РО1. Учитывать влияние внутренних (возрастные и гендерные особенности) и внешних (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) факторов на организм в процессе занятий физической культурой и спортом.

РО2. Оценивать функциональное состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность спортсменов.

РО3. Осуществлять поиск необходимой информации о запрещенных препаратах и методах и использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий.

РО4. Применять информационные, педагогические, образовательные технологии и психотехнологии в профессиональной деятельности:

- знать методики формирования спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки;
- называть основные способы развития педагогического мастерства;
- использовать электронные ресурсы и социальные медиа в профессиональной деятельности.

РО5. Составлять рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

РО6. Применять средства и методы выполнения упражнений в ОФП и СФП:

- определять особенности ОФП и СФП для разных этапов подготовки;
- подбирать необходимые средства и методы ОФП и СФП в избранном виде спорта.

РО7. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники:

- составлять конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта;
- применять адекватные и эффективные физические упражнения.

РО8. Подбирать подводящие упражнения для разучивания физического упражнения:

- выбирать эффективные упражнения для решения задач в избранном виде спорта;
- оценивать влияние подводящих упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

РО9. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами:

- определять особенности совершенствования двигательных способностей в избранном виде спорта;
- оценивать эффективность методов развития двигательных способностей в избранном виде спорта.

РО10. Координировать работу тренеров и специалистов, задействованных в подготовке спортсменов и спортивных команд:

- знать структуру управления спортивной индустрией;
- знать структуру управления системой спортивной подготовки;
- подбирать правильные инструменты для элементов системы управления.

## **1.5. Категория слушателей**

Специалисты физкультурно-спортивных организаций, работающие или планирующие работу в области физической культуры и спорта, имеющие или получающие среднее профессиональное или высшее образование различного профиля, опыт спортивной деятельности.

## **1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение**

В соответствии с требованиями к образованию и обучению, предъявляемыми к 6 уровню квалификации профессионального стандарта 05.003 «Тренер», необходимо иметь среднее профессиональное образование по профилю переподготовки или высшее непрофильное образование.

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

## **1.7. Продолжительность обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе составляет 256 академических часов, включая самостоятельную работу слушателей.

## **1.8. Форма обучения**

Очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

### **1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

Наличие материально-технической базы для проведения практических занятий по избранному виду спорта: спортивный инвентарь, спортивные залы, бассейн, плоскостные спортивные сооружения и т.п.

Наличие оборудования необходимого для дистанционного обучения: компьютерный мультимедийный класс с интерактивной доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением ПК к Интернет; наличие предустановленных браузеров Chrome, Mozilla.

Программа повышения квалификации реализуется с использованием системы дистанционного обучения LMS Odin. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет.

### **1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки**

Особенности построения программы переподготовки «Тренер в избранном виде спорта»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- выполнение итоговых аттестационных работ по реальному заданию;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в LMS Odin.

### **1.11. Особенности организации практики/стажировки**

Стажировка по программе «Тренер в избранном виде спорта» проводится в течение трех недель, продолжительность составляет 16 часов.

Место стажировки: спортивный клуб Института физической культуры, спорта и туризма СФУ.

В рамках прохождения стажировки необходимо:

1. Ознакомиться с организационно-управленческой структурой спортивного учреждения и изучить особенности спортивного учреждения

в процессе обучения спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. Изучить правила планирования и анализа содержания тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.

3. Провести тренировочные занятия с обучающимися в прикрепленных группах по избранному виду спорта.

4. Составить и разместить в курсе отчетные документы.

Дневник стажировки прикреплен на электронном курсе в LMS Odin.

Слушатель программы могут пройти стажировку в любой физкультурно-спортивной организации, в том числе на своем рабочем месте.

**1.12. Документ об образовании:** диплом о переподготовке установленного образца.

## **II. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы**

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки выполненных аудиторных практических заданий, а также качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Итоговой аттестационной работой является составление плана-конспекта тренировочного занятия.

### **2.2. Требования и содержание итоговой аттестации**

Аттестация проводится в виде зачета по модулям программы и защиты итоговой аттестационной работы. Основанием для аттестации является составление плана-конспекта тренировочного занятия.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие учебный план программы, домашние самостоятельные задания в каждом модуле/дисциплине.

Итоговая аттестация по программе — защита итоговой аттестационной работы, которая проходит в асинхронном формате.

Основная цель итоговой аттестационной работы (ИАР) — выполнить работу, демонстрирующую уровень подготовленности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Итоговая аттестационная работа выполняется индивидуально. Темой для итоговой работы является «Разработка плана-конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта». Тема уточняется и формулируются в соответствии с конкретным видом профессиональной деятельности.

Слушатель предоставляет результат выполненной работы в формате PDF, оформленной в соответствии с методическими рекомендациями и отвечающей требованиям к содержанию итоговой аттестационной работы. Документ прикрепляется в организационный электронный курс программы профессиональной переподготовки «Тренер в избранном виде спорта».

#### **Требования к итоговой аттестационной работе**

1. Грамотное и качественное выполнение и доработка практических и самостоятельных заданий, выполняемых по мере прохождения программы, которые включены в итоговую аттестационную работу.
2. Полное соблюдение требований к построению текстового документа.
3. Сдача документа в формате pdf.

## Критерии оценивания итоговой аттестационной работы

Критерий	Показатели выполнения	Баллы (мин/макс)
Содержание работы	Подбор упражнений в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся	0/1
	Соответствие задач плана-конспекта его содержанию	0/1
	Преимственность упражнений основной части (упражнения подготовительной части подготавливают к основной)	0/1
	Наличие трех частей в план-конспекте	0/1
	Терминологическая грамотность записи упражнений	0/2
	Подбор дозировки упражнений в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся, принципами и методами организации занятия по избранному виду спорта	0/1
	Распределение времени по частям занятия	0/1
	Полнота организационно-методических указаний	0/2
<b>Всего</b>		<b>10 баллов</b>

Оценка «отлично» ставится, если за итоговую работу получено 9–10 баллов и выполняются следующие условия:

- отсутствуют или есть несущественные 1–2 замечания к терминологической записи упражнений;
- дозировка упражнений представлена достаточным количеством повторений (6–8 раз на 4 счета);
- план-конспект содержит три части;
- время проведения частей занятий представлено в соотношении: 25–35 % — подготовительная, 55–70 % — основная, 5–10 % — заключительная (если продолжительность занятия 45 минут, то из них 12–15 выделяется на подготовительную, 2,5–5 — на заключительную, остальное — на основную);
- организационно-методические указания представлены к каждому виду заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если за итоговую работу получено 7–8 баллов и выявлено одно из следующих замечаний:

- 2–4 терминологически неграмотных записей упражнения;
- дозировка упражнений не представлена достаточным количеством повторений;
- план-конспект содержит три части, однако время проведения занятий не соответствует критериям;
- организационно-методические указания отсутствуют в 2–4 заданиях.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если за итоговую работу получено 5–6 баллов в работе выявлены 2 и более из следующих замечаний:

- 2–4 терминологически неграмотных записей упражнения;

- дозировка упражнений не представлена достаточным количеством повторений;
- план-конспект содержит три части, однако время проведения занятий не соответствует критериям;
- организационно-методические указания отсутствуют в 2–4 заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если за итоговую работу получено меньше 5 баллов в работе выявлено одно из следующих замечаний:

- терминологическая неграмотность большинства записей упражнений;
- дозировка упражнений не представлена или не содержит достаточное количество повторений;
- организационно-методические указания отсутствуют.

Итоговая аттестационная работа представляется в асинхронном формате перед аттестационной комиссией; работа представляется с помощью прикрепления файла в формате .pdf в соответствующем разделе электронного курса.

По результатам защиты итоговой работы аттестационная комиссия принимает решение о предоставлении слушателям по результатам освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки права заниматься профессиональной деятельностью в сфере проведения тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью.

### III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Учитывать влияние внутренних (возрастные и гендерные особенности) и внешних (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) факторов на организм в процессе занятий физической культурой и спортом	Прохождение интерактивных лекций, выявление возрастных и гендерных особенностей спортсменов, решение ситуационных задач по оценке утомления и восстановления спортсмена, оценка адаптационных способностей и спортивной работоспособности в особых условиях среды	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, задание, тест
PO2. Оценивать функциональное состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность спортсменов	Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами, применение двигательных тестов в оценке физической подготовленности	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивные лекции, задание, тест
PO3. Осуществлять поиск необходимой информации о запрещенных препаратах и методах и использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий	Изучение нормативной базы антидопингового обеспечения. Изучение рекреационной деятельности на примере конкретного вида спорта Изучение основных аспектов экологии спорта	Материалы электронного курса в LMS Odin: презентация лекционного материала, интерактивные лекции, форум, задание, тест
PO4. Применять информационные, педагогические технологии и психотехнологии в профессиональной деятельности	Изучение основных понятий, классификаций, основ применения информационных технологий в характерных для каждого вида спорта. Защита проектных работ. Тестирование Изучение педагогического взаимодействия с его конечной целью в виде развития личности ребенка. Классификация и характеристики средств педагогического воздействия. Изучение организационно-управленческих, коммуникативных, информационных, профессиональных компетенций, отраженных в профессиональном стандарте тренера. Выявление уровня развития компетенции.	Аудиторные лекционные и практические занятия, работа в электронной среде LMS Odin, составление собственной карты компетенций



Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	<p>Понятие о директивном и недирективном общении и их влиянии на мотивацию. Изучение и апробирование приемов построения собственной речи с использованием инструментария эффективного общения.</p> <p>Анализ педагогических технологий различных авторов.</p>	
<p>РО5. Составлять рациональный рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности</p>	<p>Формирование представлений об основных принципах и правилах рационального питания;</p> <p>Вычислить физиологические потребности в энергии и пищевых веществах на основе таблиц по нормам физиологических потребностей.</p> <p>Рассчитать уровень основного обмена. Определить суточные потребности в энергии в зависимости от группы физической активности.</p> <p>Рассчитать потребности в белках, жирах и углеводах на основании их процентного соотношения от суточной потребности в энергии.</p> <p>Осуществлять контроль массы тела спортсмена в процессе спортивной деятельности.</p>	<p>Материалы электронного курса в LMS Odin: задание, тест.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
<p>РО6. Применять средства и методы выполнения упражнений в ОФП и СФП</p>	<p>Изучение и обсуждение подготовительного, соревновательного и переходного этапов подготовки в годичном цикле. Разбор применяемых средств и методов на разных этапах подготовки в ОФП и СФП.</p> <p>Изучение и обсуждение документов перспективного, текущего и оперативного планирования и способы их заполнения. Изучение способов построения тренировочного процесса.</p>	<p>Контактная работа (лекционные и практические занятия), работа в электронной среде LMS Odin</p>

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО7. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение инструкций по технике безопасности, ведение документации (журнала). Обсуждение различных ситуаций, связанных с риском для жизни и здоровья, а также их оценка.	Контактная работа (лекционные и практические занятия), работа в электронной среде LMS Odin
РО8. Подбирать подводящие упражнения для разучивания физического упражнения	Составление документального сопровождения тренировочного процесса. Обсуждение индивидуальных, групповых и командных действий на основе оптимального выбора технических приемов. Разбор тактических схем на реальных примерах	Контактная работа (лекционные и практические занятия), работа в электронной среде LMS Odin
РО9. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами	Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости. Составлять план питания, исходя из необходимости развития конкретной физической способности	Контактная работа (лекционные и практические занятия), работа в электронной среде LMS Odin. Пакет Scorm База данных
РО10. Координировать работу тренеров и специалистов, задействованных в подготовке спортсменов и спортивных команд	Изучение литературных источников и материалов электронного курса, работа в группах	Материалы электронного курса в LMS Odin: интерактивная лекция, форум

### 3.2. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения LMS Odin. Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы с лучшими практиками реализации контактной работы в условиях ЭО и ДОТ, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (видео, скринкасты, подкасты, интерактивные справочники, текстовые пояснения).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Медико-биологические основы спортивной подготовки»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает вопросы морфофункционального состояния и биохимических процессов в организме при занятиях физической культурой и спортом, оценку функционального состояния и физической подготовленности спортсменов, проблемы адаптации к нагрузке и поддержания спортивной работоспособности.

**Цель модуля (результаты обучения)**

PO1. Учитывать влияние внутренних (возрастные и гендерные особенности) и внешних (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) факторов на организм в процессе занятий физической культурой и спортом.

PO2. Оценивать функциональное состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность спортсменов.

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 1. Медико-биологические основы спортивной подготовки (46 часов)</b>			
Тема 1.1. Анатомия и морфология человека (12 ч.)	Остеология, возрастная морфология скелета (2 ч.) Соединения костей, возрастные особенности соединения костей (2 ч). Миология. Возрастная морфология мышечной системы (2 ч)	Составление схемы «Мышцы, действующие на сустав» (2 ч.) <i>Задание 1.</i>	Функциональная классификация мышц. Работа мышц (4 ч.)
Тема 1.2 Физиологическое обоснование спортивной подготовки (16 ч.)	Физиологическое обоснование спортивной подготовки (2 ч.). Спортивная работоспособность в особых условиях среды (2 ч.). Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма (2 ч.)	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии (2 ч.). Решение ситуационных задач по оценке утомления и восстановления спортсмена (2 ч.). <i>Задание 2.</i> <i>Задание 3</i>	Изучение дополнительных материалов по темам: Физиологические основы утомления и восстановительных процессов у спортсменов, Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств, Физиологические

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
			основы тренированности, физическая работоспособность (6 ч.)
Тема 1.3. Биохимические основы спортивной деятельности (10 ч.)	Энергетика мышечной деятельности (2 ч.) Закономерности биохимической адаптации и процесса спортивной тренировки (2 ч.)	Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом (2 ч.). <i>Задание 4</i>	Знакомство с материалами. Определение суточных энергозатрат скорым методом (4 ч.). <i>Задание 5</i>
Тема 1.4. Оценка физической и функциональной подготовленности спортсменов (8 ч.)	Оценка физического развития и подготовленности спортсменов (2 ч.)	Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии (2 ч.). <i>Задание 5</i>	Изучение материалов: Функциональные пробы, двигательные тесты. Тестирование по модулю (4 ч.)

### 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы».

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.
3. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.
4. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. – 348 с.
5. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Глухова, А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.
2. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.

3. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Изд-во «Тулома», 2006. – 160 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65% из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

##### ***Практические задания модуля***

1. Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии.
2. Составление схемы «Мышцы, действующие на сустав».
3. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.
4. Решение ситуационных задач по оценке утомления и восстановления спортсмена.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Определение суточных энергозатрат скорым методом
2. Функциональные пробы, двигательные тесты.

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

#### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии и физиометрии.

*Цель задания:* провести оценку физического развития и функционального состояния организма.

*Инструкция:*

Шаг 1. Проведите соматометрические и физиометрические измерения по технологии, описанной в задании.

Шаг 2. Визуально оцените соматоскопические признаки (осанка, соматотип).

Шаг 3. Основываясь на материалах курса, проведите интерпретацию полученных результатов.

Шаг 4. Укажите ваши рекомендации по занятиям фитнесом для данного обследованного.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Период развития, характеризующийся наибольшей чувствительностью организма к воздействию среды:
  - a. сенситивный;
  - b. критический;
  - c. онтогенетический;
  - d. филогенетический.
2. К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится все перечисленное, кроме:
  - a. отказа от работы;
  - b. ухудшения центральной и периферической гемодинамики;
  - c. снижения силы и быстроты движений;
  - d. нарушения координации движений.
3. Возраст ... можно считать оптимальным для формирования произвольных движений.
  - a. 4–5 лет;
  - b. 7–10 лет;
  - c. 9–10 лет;
  - d. 14–15 лет.
4. К первому (рабочему) периоду относят те восстановительные реакции, которые осуществляются уже в процессе самой мышечной работы и характеризуется также нормализацией кислородной задолженности, гликогена, некоторых физиологических, биохимических и психофизиологических констант.
  - a. верно;
  - b. неверно.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## модуля (дисциплины)

### «Рекреация, адаптивная физическая культура и доступная среда»

#### 1. Аннотация

Данный модуль затрагивает вопросы адаптивной физической культуры и спорта: основная терминология; средства и методы адаптивной физической культуры (далее – АФК) и спорта лиц, физической реабилитации, рекреации спортсменов с ОВЗ и инвалидностью; антидопинговое регулирование.

#### Цель модуля (результаты обучения)

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РОЗ. Осуществлять поиск необходимой информации о запрещенных препаратах и методах и использовать экологически благоприятные условия при проведении занятий.

#### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 2. Рекреация, адаптивная физическая культура и доступная среда (24 часа)</b>			
Тема 2.1. Физическая реабилитация спортсменов, в том числе инвалидов (6 ч.)	Основные термины и определения физической реабилитации (2 ч.)	Разработка ментальной карты системы реабилитации работоспособности спортсменов (2 ч.)	Знакомство с материалами. Основные термины и определения адаптивной физической культуры и спорта (2 ч.)
Тема 2.2. Адаптивный спорт: структура и содержание (6 ч.)	Адаптивный спорт: структура и содержание (2 ч.)	Групповая работа. (2 ч.). Форум. Специальная Олимпиада	Знакомство с материалами. Паралимпиада. Специальное олимпийское движение. Тестирование (2 ч.)
Тема 2.3. Экология спорта и устойчивое развитие (2 ч.)			Знакомство с материалами. Понятия, функции, принципы экологии спорта. «Зеленая» повестка в устойчивом развитии (2 ч.)
Тема 2.4. Рекреация в спорте (4 ч.)		<i>Задание 1.</i> Описание вариантов рекреации для спортсменов с ОВЗ и инвалидностью (2 ч.)	Знакомство с материалами. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации (2 ч.)



№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 2.5. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования (6 ч.)	Система нормативно-правового регулирования в области антидопингового законодательства (2 ч.)	Антидопинговое законодательство (2 ч.) <i>Задание 2. Ответы на вопросы в письменной форме</i>	Знакомство с материалами (2 ч.)

### **3. Условия реализации программы модуля**

Прописать условия реализации модуля: формат обучения, виды и формы проведения занятий, в каком виде представлены материалы модуля в электронном курсе. Эти условия могут быть одинаковыми для каждого модуля

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса записей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя семинарские занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

## Содержание комплекта учебно-методических материалов

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор лекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

## Литература

### *Основная литература*

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. в 2 т. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. Т. 1. – М.: Совет. спорт, 2016. – 448 с.
2. Евсеев, С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры (проект) / С.П. Евсеев, Д.С. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 4. – С. 2–7.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
4. Физическая реабилитация / под ред. С.Н. Попова – Ростов-н/Д.: Феникс, 2005. – 608.
5. Адаптивная физическая культура в ЭИОС СФУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10500>.

### *Дополнительная литература*

1. Сермеев, Б.Д. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Б.Д. Сермеев. – Горький: ГГПИ, 1976. – 84 с.
2. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916) [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link\\_id=6&nd=102074275](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link_id=6&nd=102074275).
3. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В.Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2008. – 150 с.

## **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

## Перечень заданий и/или контрольных вопросов

### Практические задания модуля

1. Разработка ментальной карты системы реабилитации работоспособности спортсменов.
2. Форум. Специальная Олимпиада.
3. Описание вариантов рекреации для спортсменов с ОВЗ и инвалидностью.
4. Ответы на вопросы в письменной форме.

### Задания для самостоятельной работы

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических уроков (тестирование).

## Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

### Примеры практических заданий

**Задание 1.** Разработка ментальной карты системы реабилитации работоспособности спортсменов.

*Цель задания:* отразить направления и мероприятия системы реабилитации спортивной работоспособности.

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучите лекционный материал, определите направления и содержание системы.

Шаг 2. Изучите примеры разработки ментальных карт, их шаблоны.

Шаг 3. Основываясь на материалах лекции и используя информацию о шаблонах ментальных карт, опишите/изобразите схематично направления и содержание системы реабилитации спортивной работоспособности.

**Задание 2.** Форум. Специальная Олимпиада.

*Цель задания:* написать эссе «Что такое Специальная Олимпиада?» по плану.

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучить учебный материал, просмотреть фильм «Специальная Олимпиада».

Шаг 2. Согласно плану напишите эссе.

**Задание 3.** Описание вариантов рекреации для спортсменов с ОВЗ и инвалидностью

*Цель задания:* описать вариант рекреации спортсмена с ОВЗ и инвалидностью по адаптивному туризму (поход выходного дня).

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучить учебный материал.

Шаг 2. Ознакомиться с планом организации похода выходного дня.

Шаг 3. Описать организацию и краткое содержание похода выходного дня.

**Задание 4.** Ответы на вопросы в письменной форме.

*Цель задания:* письменно ответить на вопросы.

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучить учебный материал.

Шаг 2. Ознакомиться с содержанием вопросов.

Шаг 3. Записать ответы на вопросы.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

Все практические задания и самостоятельные работы, которые будут выполняться в течении курса, войдут в итоговый проект.

### Примеры тестовых заданий

1. В соответствии с первым признаком атлеты, занимающиеся адаптивным спортом, разделяются на лиц:

- a. с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата (которые в свою очередь делились еще на четыре группы, а с 2013 г. на восемь), слуха, интеллекта;
- b. перенесшие инфаркт миокарда, операции по пересадке тканей и органов (трансплантаты);
- c. имеющие заболевания органов дыхания;
- d. с общими заболеваниями.

2. Какие направления в адаптивном спорте получили наибольшее распространение и признание мировой общественности?

- a. паралимпийское;
- b. сурдлимпийское;
- c. специальное олимпийское;
- d. олимпийское.

3. Какие виды классификаций используют в адаптивном спорте?

- a. медицинская;
- b. спортивно-функциональная;
- c. педагогическая.

4. Адаптивный спорт — вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, социализации.

- a. верно;
- b. не верно.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Рациональное питание при занятиях физкультурно-спортивной**  
**деятельностью»**

**1. Аннотация**

В данном модуле представлена информация о нутрициологии как науке. Поскольку нутрициология представляет собой немедицинское направление диетологии, то в курсе рассматриваются законы и принципы рационального питания для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Компетенции, приобретаемые в процессе обучения, направлены на формирование представлений о составе продуктов питания, способах приготовления пищи и влияние питательных компонентов на особенности обмена веществ в организме. Специалисту в области физической культуры и спорта важно рассчитывать количество минералов, витаминов, белков и других элементов в продуктах в зависимости от направленности их физической активности, возрастных и половых особенностей.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО5. Составлять рациональный рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 3. Рациональное питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью (18 часов)</b>			
Тема 3.1. Современные представления о натуропатическом питании. Микробиота – новый орган в теле человека (4 ч.).	Основные термины и определения предметной области (2 ч.)		Изучение материалов электронного курса в системе электронного обучения Moodle. Тест Moodle (2 ч.)
Тема 3.2. Основы сбалансированного питания (8 ч.)	Что такое сбалансированное питание и рациональные требования к построению режима и рациона питания в спорте (2 ч.)	Групповая работа. Определение потребности и требований к сбалансированному питанию (2 ч.)	Изучение материалов электронного курса в системе электронного обучения Moodle. Качественный и количественный анализ рациона питания (4 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 3.3. Составление полноценного рациона питания (4 ч.)		Составление полноценного рациона питания, используя приложения (2 ч.). Задание 1	Изучение материалов электронного курса в системе электронного обучения Moodle. Составить рацион питания на сутки (2 ч.)
Тема 3.4. Контроль массы тела в процессе физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)		Методика контроля массы тела в тренировочном и соревновательном процессе. Расчет реальной массы тела с учетом типа телосложения (2 ч.). Задание 2	

### **3. Условия реализации программы модуля**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса мини-видеолекций, записей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя семинарские занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

Наличие оборудования необходимого для организации смешанного обучения: компьютерный мультимедийный класс с интерактивной доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением ПК к Интернет; наличие предустановленных браузеров Chrome, Mozilla.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские занятия.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Назаренко, А.С. Основы спортивной нутрициологии: учеб. пособие / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов. – Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. – 236 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154967>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гунина, Л.М. Спортивная нутрициология: монография / Л.М. Гунина, А.В. Дмитриев; художник А.Ю. Литвиненко. – М.: Спорт-Человек, 2020. – 640 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165118>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Омаров, Р.С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 76 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141614>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Корнеева, Т.А. Основы рационального питания: учебное пособие / Т.А. Корнеева, Е.Э. Седова. – Новосибирск: НГТУ, 2017. – 72 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/118437>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Питание детей первого года жизни и раннего возраста: учеб. пособие / под ред. Е.М. Булатовой [и др.]. – СПб.: СПбГПМУ, 2018. – 28 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/174438>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. От проростка до функционального продукта здорового питания: монография / В.И. Трухачев, Г.П. Стародубцева, О.В. Сычева [и др.]. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 184 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141617>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Шанина, Е.В. Качество продуктов и организация здорового питания населения: учебное пособие / Е.В. Шанина. – Красноярск: КрасГАУ, 2019. – 99 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/149590>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Основы педиатрии и гигиены: учеб. пособие / составитель А.И. Попугаев. – Вологда: ВоГУ, [б. г.]. – Часть 1: Краткая характеристика этапов возрастного развития. Здоровье и физическое развитие детей. Формирование осанки. Рациональное питание детей. Травматизм и основные заболевания детей: учеб. пособие. – 2014. – 148 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/93093>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

##### ***Практические задания модуля***

1. Качественный и количественный анализ рациона питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

2. Составить рацион питания с учетом физиологических потребностей в энергии и ценности пищевых веществ.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических уроков, выполнение тестовых заданий.

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

#### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Качественный и количественный анализ рациона питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

*Цель задания:* провести анализ рациона питания для дальнейшей его коррекции.

*Инструкция:*

Шаг 1. Определить различными методами собственную нормальную массу тела.

Шаг 2. Определить собственные суточные энерготраты таблично хронометражным методом.



Шаг 3. Рассчитать энергетическую ценность, качественный состав собственного суточного пищевого рациона и процент удовлетворения суточной потребности в энергии и нутриентах.

Шаг 4. Рассчитать процент калорийности приемов пищи (режим питания).

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

**Задание 2.** Составить рацион питания с учетом физиологических потребностей в энергии и ценности пищевых веществ.

*Цель задания:* подготовить рацион питания, оптимальный по качественному и количественному составу, отвечающий основным принципам рационального питания.

*Инструкция:*

Шаг 1. На основе Задания 1 и, учитывая материалы лекции и самостоятельной работы, подсчитать количество макронутриентов в рационе.

Шаг 2. При необходимости используя приложение, составить рацион.

Шаг 3. Оформить рацион в текстовом файле.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Что такое рациональное питание?
  - а) питание разнообразное по составу продуктов;
  - б) питание, учитывающее особенность двигательной активности человека;
  - в) питание, учитывающее возраст человека;
  - г) питание, учитывающее природно-климатические условия проживания человека;
  - д) все перечисленное.
2. Выберите продукты, в которых особенно много углеводов:
  - а) в крупах и фруктах;
  - б) в мясе и овощах;
  - в) в молочных продуктах.
3. Выберите вещества, которые являются основным строительным материалом клеток мышц:
  - а) витамины;
  - б) жиры;
  - в) белки;
  - г) углеводы;
  - д) гормоны.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной**  
**деятельности»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает вопросы теоретико-методических основ и концептуальных позиций, раскрывающих сущность и содержание психологических и педагогических основ физической культуры и спорта; методов и средств психолого-педагогической диагностики личности; психологической структуры личности; психологической подготовки в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности; педагогических технологий физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с применением информационных технологий.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО4. Применять информационные, педагогические, образовательные технологии и психотехнологии в профессиональной деятельности:

- знать методики формирования спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки;
- называть основные способы развития педагогического мастерства;
- использовать электронные ресурсы и социальные медиа в профессиональной деятельности.

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 4. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности (36 часов)</b>			
Тема 4.1. Информационные технологии в ФКиС (6 ч.)		1. Создание гугл-анкет (1 ч). 2. Информационные технологии в спорте (1 ч.)	1. Работа с google-таблицами и google-анкетами (4 ч.)
Тема 4.2. Педагогическое взаимодействие в системе «Тренер-спортсмен». Профессиональное мастерство преподавателя. Психотехнологии влияния в педагогических коммуникациях (8 ч.)	Педагогическое взаимодействие в системе «Тренер-спортсмен» (2 ч.)	Компетентностная модель тренера. Психотехнологии влияния в педагогических коммуникациях (2 ч.)	Задание – диагностика ошибок начинающего тренера (2 ч). Письменная работа – эффективное построение фраз в педагогических коммуникациях (2 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 4.3. Психология личности спортсмена и тренера, мотивация спортивной деятельности (4 ч.)	Психологическая структура профессиональной деятельности. Требования к профессиональной подготовленности тренера. Спортивная мотивация в структуре личности (2 ч.)		Знакомство с материалами. Тест (2 ч.)
Тема 4.4. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапах спортивной подготовки (2 ч.)	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям (2 ч.)		
Тема 4.5. Психодиагностика в спорте (4 ч.)		Групповая работа. Требования к психодиагностическим процедурам. Методики психодиагностики в спорте (2 ч.)	<i>Задание 1.</i> Диагностика свойств характера. <i>Задание 2.</i> Диагностика психологической подготовленности спортсмена к соревнованию (2 ч.)
Тема 4.6. Классификация современных педагогических технологий, активные и интерактивные технологии (4 ч.)		Активные и интерактивные технологии (2 ч.)	Эссе по классификации пед. технологий (4 ч.)
Тема 4.7. Применение мозгового штурма, дискуссии, дидактических игр, тренинга, Case-технологий в спортивной деятельности (8 ч.)	Недостатки и преимущества технологий обучения (2 ч.)	Групповая и индивидуальная работа, дидактическая игра, тренинг (2 ч.)	Задания: Мозговой штурм, Case-технологии дискуссия (4 ч.)

### **3. Условия реализации программы модуля**

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

#### **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

### **Литература**

#### *Основная литература*

1. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение А.П. Панфилова. – М.: Академия, 2012. – 192 с.
2. Эрганова, Н.Е. Педагогические технологии в профессиональном обучении: учебник / Н.Е. Эрганова. – М.: Академия, 2018. – 224 с.

### *Дополнительная литература*

1. Образование. Технология. Сервис: сб. материалов Всерос. с междунар. участием научно-практ. конф. (Новосибирск, 22-25 апреля 2014 г.) / под ред. А.М. Лейбова; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2014. – 235 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

##### ***Практические задания модуля***

1. Создать google-анкету
2. Кейс метод. Изучить и проанализировать конкретную ситуацию в физкультурно-спортивной деятельности, определить главную проблему, разобрать причины возникновения, предложить 5–6 мероприятий, направленных на решение проблемы.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Работа с google-таблицами.

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

#### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Информационные технологии в ФКиС. Презентация.

*Цель задания:* научиться работать с информационными ресурсами.

*Инструкция:*

Шаг 1. Создайте презентацию в онлайн программе Canva (<https://www.canva.com>), используя один из шаблонов.

Шаг 2. Выбрать любую понравившуюся технологию.

Шаг 3. Основываясь на выбранных материалах курса, сделать презентацию до 11 слайдов.

Шаг 4. Прикрепить данную презентацию в электронный курс.

Шаг. 5. Создать гугл-анкету и опросить всех слушателей курса с целью определения самой понравившейся технологии.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

## Примеры тестовых заданий к лекциям

1. Методологический подход конструирования образования с учетом образовательных запросов и способностей обучающихся называется ...
  - а) деятельностным;
  - б) личностно-ориентированным;
  - в) природосообразным;
  - г) культурологическим.
2. Сознательный процесс выявления и постановки целей и задач педагогической деятельности называется...
  - а) анализом;
  - б) диагностированием;
  - в) целеполаганием;
  - г) конструированием.
3. Какие черты присущи любому виду игры:
  - а) коллективность;
  - б) свобода выбора;
  - в) ролевые позиции играющих;
  - г) сюжет;
  - д) правила;
  - е) творчество;
  - ж) субъектная активность
4. Продуктивная деятельность учащихся осуществляется в «зоне ближайшего развития» — основное положение:
  - а) догматического обучения;
  - б) развивающего обучения;
  - в) проблемного обучения.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Теория и методика физической культуры. Основы спортивной**  
**тренировки»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает вопросы использования средств и методов спортивной тренировки, учета принципов и закономерностей ее построения. Раскрывает вопросы, связанные с этапностью формирования двигательных навыков и объяснения законов данной деятельности совместно с развитием физических способностей и планированием, регулированием тренировочных нагрузок.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО6. Применять средства и методы выполнения упражнений в ОФП и СФП:

- определять особенности ОФП и СФП для разных этапов подготовки;
- подбирать необходимые средства и методы ОФП и СФП в избранном виде спорта.

РО7. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники:

- составлять конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта;
- применять адекватные и эффективные физические упражнения.

РО8. Подбирать подводящие упражнения для разучивания физического упражнения:

- выбирать эффективные упражнения для решения задач в избранном виде спорта;
- оценивать влияние подводящих упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

РО9. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами:

- определять особенности совершенствования двигательных способностей в избранном виде спорта;
- оценивать эффективность методов развития двигательных способностей в избранном виде спорта.

## 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 5. Теория и методика физической культуры. Основы спортивной тренировки (40 часов)</b>			
Тема 5.1. Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки (8 ч.)	Дидактические принципы спортивной тренировки (2 ч.)	Средства и методы спортивной тренировки (2 ч.)	1. Письменная работа: указать правила применения принципов и факторы, влияющие на реализацию принципа индивидуализации (2 ч.). 2. Заполнить таблицу «Классификация средств спортивной тренировки» (2 ч.)
Тема 5.2. Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка (6 ч.)	Понятие о двигательном умении и двигательном навыке, факторы повышения скорости перехода умения в навык, законы формирования навыка (2 ч.)	Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и отрицательного переноса (2 ч.).	Выявление ошибок, возникающих на разных этапах обучения на примере соревновательного упражнения избранного вида спорта (2 ч.)
Тема 5.3. Методы определения утомления и контроль за нагрузками в физкультурно-спортивной деятельности (6 ч.)	Виды нагрузок, параметры управления нагрузками, виды и методы педагогического контроля (2 ч.)	Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой по ЭКГ и ЧСС (2 ч.)	Заполнить таблицу «Контроль нагрузок по ЧСС» (2 ч.)
Тема 5.4. Основы методики развития физических качеств (10 ч.)	Общие понятия, факторы, структура и чувствительные периоды развития физических способностей (2 ч.)	Средства и методы развития физических способностей (2 ч.)	Выполнение письменной работы по предложенным вопросам (4 ч.). Выполнение контрольной работы о средствах и методах развития физических качеств – пакет Scorm (2 ч.)



№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 5.5. Планирование и контроль в тренировочном процессе (6 ч.)	Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование по этапам, неделям, отдельным занятиям. Мониторинг и коррекция тренировочного процесса (2 ч.)		Составить ментальную карту о планировании в избранном виде спорта (4 ч.)

### 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, видеозаписей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, подразумевающие групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

#### Содержание комплекта учебно-методических материалов

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат

для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

## **Литература**

### *Основная литература*

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

2. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

### *Дополнительная литература*

1. Завьялов, А.И. Спортивная тренировка: (начало XXI века): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования «Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева». – Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2016. – 310 с.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2011. – 864 с.

3. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

## **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 60 % из 100.

## **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

### *Практические задания модуля*

1. Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и отрицательного переноса при взаимодействии двигательных навыков.
2. Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой по ЭКГ и ЧСС.

### *Задания для самостоятельной работы*

В самостоятельные работы входит изучение материала курса, закрепление заданий с практических уроков, а также выполнение следующих работ:

3. Заполнение таблицы «Классификация средств спортивной тренировки».
4. Выявление ошибок, возникающих на разных этапах обучения на примере соревновательного упражнения избранного вида спорта.

5. Выполнение контрольной работы о средствах и методах развития физических качеств – пакет Scorm.

### Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	1 балл	3 балла	5 баллов
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

### Примеры практических заданий

**Задание 1.** Заполнение таблицы «Классификация средств спортивной тренировки».

*Цель задания:* подобрать средства спортивной тренировки, исходя из структуры средств, применительно к избранному виду спорта.

*Инструкция:*

Шаг 1. Определите избранный вид спорта.

Шаг 2. Подберите от 5 упражнений, используемых в подготовительной части тренировки, относящихся к общеразвивающим.

Шаг 3. Укажите от 5 упражнений, с помощью которых разучивается новое двигательное действие в избранном виде спорта - подводящих.

Шаг 4. Укажите от 5 упражнений, являющихся соревновательными в избранном виде спорта.

Шаг 5. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств общей физической подготовки.

Шаг 6. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств специальной физической подготовки.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

**Задание 2.** Заполнение таблицы «Контроль нагрузок по ЧСС».

*Цель задания:* сформировать представление об управлении тренировочной нагрузкой, используя метод контроля по частоте сердечных сокращений.

*Инструкция:*

Шаг 1. Измерьте ЧСС покоя утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели, запишите результат.

Шаг 2. Подсчитайте ЧСС<sub>макс</sub> по формуле «220-возраст» либо определите путем проведения контрольного замера.

Шаг 3. Рассчитайте целевую ЧСС при избранной интенсивности (предлагается 70 %).

Шаг 4. Рассчитайте резерв ЧСС и целевую интенсивность с учетом данного показателя (предлагается при интенсивности 70%).

Шаг 5. Рассчитайте интенсивность тренировки, зная ЧСС нагрузки, ЧСС<sub>макс</sub> и ЧСС<sub>покоя</sub>.

Шаг 6. Заполните данные в Google-таблице.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Выберите из нижеперечисленных метод, при котором последовательно выполняются специально подобранные упражнения, воздействующие на различные мышечные группы, по типу непрерывной или интервальной работы:

- а) метод круговой тренировки;
- б) игровой метод;
- в) метод стандартно-интервального упражнения;
- г) метод переменного-непрерывного упражнения.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

- а) тренированностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) физической работоспособностью.

3. Укажите метод, позволяющий обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием:

- а) игровой;
- б) максимальных усилий;
- в) метод круговой тренировки;
- г) соревновательный.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Теория и методика спортивных дисциплин»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает вопросы общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировочного процесса; организацию и планирование тренировочного процесса; особенности технико-тактической подготовки в избранном виде спорта, а обеспечение безопасности тренировочного процесса.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО6. Применять средства и методы выполнения упражнений в ОФП и СФП:

- определять особенности ОФП и СФП для разных этапов подготовки;
- подбирать необходимые средства и методы ОФП и СФП в избранном виде спорта.

РО7. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники:

- составлять конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта;
- применять адекватные и эффективные физические упражнения.

РО8 Подбирать подводящие упражнения для разучивания физического упражнения:

- выбирать эффективные упражнения для решения задач в избранном виде спорта;
- оценивать влияние подводящих упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

РО9. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами:

- определять особенности совершенствования двигательных способностей в избранном виде спорта;
- оценивать эффективность методов развития двигательных способностей в избранном виде спорта.

## 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 6. Теория и методика спортивных дисциплин (40 часов)</b>			
Тема 6.1 Основы общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировочного процесса (14 ч.)	Организация тренировочной работы на этапах многолетней подготовки (2 ч.) Общая и специальная физическая подготовка на разных этапах тренировочного процесса (2 ч.)	Работа с терминами, документами планирования и определения особенностей ОФП и СФП в избранном виде спорта (2 ч.)	Знакомство с материалами. Сравнение, различия. Анализ ошибок в тренировочном процессе (8 ч.)
Тема 6.2 Организация и планирование тренировочного процесса (10 ч.)	Технология планирования в спортивной деятельности (2 ч.) Основы спортивного судейства (2 ч.)	Работа с документами планирования тренировочного процесса в избранном виде спорта (2 ч.)	Знакомство с материалами. Сравнение, различия. Анализ ошибок планирования (4 ч.)
Тема 6.3. Обеспечение безопасности тренировочного процесса в избранном виде спорта (6 ч.)	-	Групповая работа. Составление карты видов объективных и субъективных опасностей в избранном виде спорта (4 ч.)	Знакомство с материалами. Поиск информации по теме опасности в избранном виде спорта. (2 ч.)
Тема 6.4. Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (10 ч.)	Теория и методика технико-тактической подготовки (2 ч.)	Работа с терминами, определение особенностей техники и тактики в избранном виде спорта (2 ч.)	Знакомство с материалами. Сравнение, различия. Анализ ошибок в тренировочном процессе (6 ч.)

## 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса мини-видеолекций, записей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя семинарские занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля**

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, мастер-классы, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

## **Содержание комплекта учебно-методических материалов**

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

## **Литература**

### *Основная литература*

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011. – 368 с.
2. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Методические рекомендации по организации контактной работы в ЭИОС СФУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://about.sfu-kras.ru/docs/10308/pdf/378882>.

### *Дополнительная литература*

1. Методика обучения избранному виду спорта: метод. рекомендации / сост. Ю.Н. Халанский. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 54 с.

#### **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

#### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

##### ***Практические задания модуля***

1. Составить схему технологии планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. Дифференцируйте опасности в избранном виде спорта на «объективные» и «субъективные», которые могут возникать на тренировочном занятии и (или) при участии в соревновательной деятельности.

3. Решение ситуационных задач по технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Дать оценку документам планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта (учебный план, учебная программа, конспект тренировочного занятия и др.)

#### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

#### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Определение соответствия рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта действующему Федеральному стандарту спортивной подготовки.

*Цель задания:* дать оценку корректности составления действующей в организации рабочей программы спортивной подготовки.

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучите Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Шаг 2. Основываясь на материалах курса, проведите интерпретацию анализируемого документа.



Шаг 3. Укажите ваши рекомендации по преимуществам и недостаткам изученной рабочей программы.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

**Задание 2.** Структурирование информации, использование графических представлений.

*Цель задания:* структурировать годичный цикл спортивной подготовки по виду спорта, используя графическое представление информации.

*Инструкция:*

Шаг 1. Учитывая материалы лекции и самостоятельной работы, структурируйте информацию.

Шаг 2. Представьте годичный цикл подготовки в избранном виде спорта в графическом виде.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую. Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

### **Примеры тестовых заданий к лекциям**

1. Специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов это —

- а) спортивная подготовка;
- б) спортивный отбор;
- в) спортивная тренировка;
- г) спортивное соревнование.

2. К какому этапу подготовки относятся следующие характеристики: «Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Резко возрастает соревновательная практика и объем психической, тактической и интегральной подготовки. Средства общей подготовки в основном используются как восстановительные»?

- а) подготовки к высшим достижениям;
- б) спортивного совершенствования;
- в) сохранения достижений;
- г) переходно-кондиционный/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**модуля (дисциплины)**  
**«Организационно-управленческая модель тренера»**

**1. Аннотация**

Данный модуль затрагивает как общие, методологические вопросы менеджмента (управления, как категории менеджмента), принципы управления организацией, так и вопросы управления многогранной системой спортивной подготовки, которая в себя включает систему спортивной тренировки, систему спортивных соревнований, систему спортивного отбора, систему педагогического и медицинского контроля, систему материально-технического обеспечения. Существующую систему управления спортивной индустрии в РФ.

**Цель модуля (результаты обучения)**

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО10. Координировать работу тренеров и специалистов, задействованных в подготовке спортсменов и спортивных команд:

- знать структуру управления спортивной индустрией;
- знать структуру управления системой спортивной подготовки;
- подбирать правильные инструменты для элементов системы управления.

**2. Содержание**

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических семинарских занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Модуль 7. Организационно-управленческая модель тренера (16 часов)</b>			
Тема 7.1. Основы современной системы управления спортивной индустрии (4 ч.)	Методологические основы управления (1 ч.)	Работа с терминами и определения предметной области (1 ч.)	Написание эссе по данной теме (2 ч.)
Тема 7.2. Особенности управления в спортивной индустрии (4 ч.)	Система управления спортивной индустрии в РФ, виды организационных структур в РФ (1 ч.)	Поиск существующих структур на государственном, региональном и муниципальном уровнях (1 ч.)	Анализ существующих структур на государственном, региональном и муниципальном уровнях (2 ч.)
Тема 7.3. Понятие и виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии (4 ч.)	Система спортивной тренировки, система спортивных соревнований, система спортивного отбора, система педагогического и медицинского контроля, система	Рассмотрение существующих планов подготовки спортивного резерва (1 ч.)	Анализ развития того или иного вида спорта по 5и параметрам, которые отражены в материалах лекций (2 ч.)

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
	материально-технического обеспечения (1 ч.)		
Тема 7.4. Методы управления в спортивной индустрии (4 ч.)	Составление планов спортивной подготовки (годовых, перспективных) (1 ч.)	Составление планов спортивной подготовки (годовых, перспективных) (1 ч.)	Анализ развития того или иного вида спорта по 5и параметрам, которые отражены в материалах лекций (2 ч.)

### 3. Условия реализации программы модуля

Обучение по программе реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса мини-видеолекций, записей занятий, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в LMS Odin. Данные материалы сопровождаются заданиями и дискуссиями в чатах дисциплин. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя семинарские занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи Zoom. В качестве площадок для совместной синхронной и асинхронной работы будут использованы комнаты в видеоконференцсвязи Zoom, виртуальные доски и Google-сервисы.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля

Программа может быть реализована как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Она включает занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, мастер-классы, активные и ситуативные методы обучения.

По данному курсу имеется электронный УМК — электронный курс в LMS Odin. Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

#### Содержание комплекта учебно-методических материалов

По данному модулю программы имеется электронный учебно-методический комплекс в LMS Odin. УМК содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателях программы, чат

для объявлений и вопросов преподавателям), набор видеолекций, презентации к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, списки основной и дополнительной литературы. В электронном курсе реализована система обратной связи, а также онлайн-площадки для взаимного обучения.

## **Литература**

### *Основная литература*

1. Захаров, Н.Л. Управление социальным развитием организации: учебник. – 2-е изд., доп. и перераб. / Н.Л. Захаров, А.Л. Кузнецов. – М.: ИНФРА-М, 2013.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 863 с.

### *Дополнительная литература*

1. Ильина, О.Н. Методология управления проектами: становление, современное состояние и развитие: учебник / О.Н. Ильина. – М.: ИНФРА-М, 2011.

## **4. Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

**Форма аттестации по модулю** — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

### **Перечень заданий и/или контрольных вопросов**

#### *Практические задания модуля*

1. Написать эссе по теме «Методологические основы управления».
2. Анализ развития того или иного вида спорта по 5и параметрам, которые отражены в материалах лекций.

#### *Задания для самостоятельной работы*

В самостоятельные работы входит изучение материала курса и закрепление заданий с практических занятий.

### **Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов**

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

## Примеры практических заданий

**Задание 1.** Составить эссе по теме «Методологические основы управления».

*Цель задания:* составить текст с описанием основных понятий и видов управления на основании материалов лекции.

*Инструкция:*

Шаг 1. Найти материалы в курсе и внимательно изучить их.

Шаг 2. Основываясь на материалах лекции, составить текстовое описание основных понятий и видов управления.

**Задание 2.** Анализ развития того или иного вида спорта по 5и параметрам.

Вписать в существующую таблицу основные параметры уровня развития вида спорта в том или ином территориальном субъекте.

Раздел	Описание состояния раздела	Процент развития на ваш взгляд
Система спортивной тренировки		
Система спортивных соревнований		
Система спортивного отбора		
Условия контроля и управления тренировочным процессом		
Условия обеспечения спортивной подготовки		

*Инструкция:*

Шаг 1. Изучить состояние вопроса на основании официальных сайтов федерации по виду спорта и/или страниц в социальных сетях, сайта управления ФКиС в территориальном субъекте.

Шаг 2. Осуществить описание каждого раздела исходя из полученных данных.

Шаг 3. Дать субъективную оценку уровню развития каждого параметра в процентном соотношении.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СТАЖИРОВКИ

### 1. Аннотация

Основной задачей стажировки слушателей программы «Инструктор-проводник по пешеходному туризму и трекингу» является закрепление в практической деятельности профессиональных компетенций, умений, навыков и знаний, полученных в ходе обучения, а также приобретение необходимых умений и практического опыта на рабочем месте.

**Цель стажировки** — приобретение слушателями программы практического опыта работы, форм и методов организации труда на рабочем месте.

#### Планируемые результаты:

По окончании стажировки слушатели будут способны решать вопросы, связанные с профессиональной деятельностью тренера в избранном виде спорта: представлять организационно-управленческую структуру спортивного учреждения; использовать особенности спортивного учреждения в процессе обучения спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; планировать содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; проводить тренировочные занятия с обучающимися в прикрепленных группах по избранному виду спорта.

### 2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических (семинарских занятий) (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
<b>Стажировка (16 часов)</b>			
1. Общие вопросы (ознакомление с предприятием) (2 ч.)		Ознакомление и изучение практических задач (2 ч.)	
2. Практическая часть стажировки (12 ч.)		Решение практических задач (12 ч.)	
3. Подготовка отчетной документации (2 ч.)		Составление отчета (2 ч.)	

Содержание стажировки включает следующие этапы:

1. Ознакомление с нормативной базой, касающейся охраны труда и правил безопасной работы.

2. Практическая деятельность, выполняемая под контролем руководителя стажировки. Обычно включает этапы:

Содержание стажировки закрепляется индивидуальным планом прохождения стажировки (Приложение 1).

Продолжительность стажировки — 16 часов.

Стажировка носит индивидуальный или групповой характер.

### 3. Условия реализации программы стажировки

#### Организационные и педагогические условия реализации программы

Обучение по программе стажировки реализовано в формате смешанного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Материал практических занятий представляется в виде презентаций, документов, размещаемых в электронном курсе. Изучение теоретического материала (СРС) предполагается до и после синхронной части работы.

Стажировка проводится под руководством назначенного руководителя из числа профессорско-преподавательского состава Сибирского федерального университета, а также руководителя из состава организации, структурных подразделениях организации, материально-техническое обеспечение которой соответствует профилю программы.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение

На платформе электронных курсов размещаются задания, приводится перечень необходимых для изучения материалов. Обучающиеся могут на протяжении прохождения стажировки обращаться к теоретической базе знаний.

### 4. Оценка качества освоения программы стажировки (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

В качестве подтверждения прохождения стажировки на базе предприятий, организаций, учреждений, для зачета результатов обучения слушателями предъявляется дневник прохождения стажировки (Приложение 2) (*отчет в виде дневника прохождения практики*).

Программу составили:  
канд. пед. наук, доцент

канд. биол. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

Руководитель программы:  
канд. пед. наук, доцент



В.А. Грошев



Н.Н. Демидко



А.И. Картавцева



Н.В. Соболева



Н.В. Сурикова



С.Н. Чернякова



Е.Д. Чупрова



Е.Д. Чупрова

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Индивидуальный план слушателя, направляемого на стажировку**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Место работы и должность/статус \_\_\_\_\_

Название предприятия (организации), где проводится стажировка  
\_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Цель стажировки \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Срок стажировки с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План стажировки**

№ п.п.	Перечень разрабатываемых (изучаемых) вопросов, виды работ	Количество часов	Форма отчета
1.			Дневник стажировки
2.			
3.	Заполнение дневника стажировки		

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность ответственного)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи) лица,  
направляющего на стажировку)



**Наименование стажировочной площадки**

---

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель стажировочной площадки

\_\_\_\_\_ ФИО

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

М.П.

**ДНЕВНИК  
прохождения стажировки**

\_\_\_\_\_,  
(фамилия, имя, отчество специалиста (стажера),  
проходящего обучение по дополнительной профессиональной программе переподготовки  
«Тренер в избранном виде спорта»

Цель стажировки:

\_\_\_\_\_

Руководители стажировки (от организации): \_\_\_\_\_  
(должность) (ФИО)

**1. Дневник**

Дата	Выполняемая работа	Вопросы для консультантов и руководителей стажировки

**2. Краткий отчет о стажировке**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата

Подпись стажера

### 3. Заключение руководителя стажировки от принимающей организации

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Руководитель стажировки

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

С заключением руководителя стажировки ознакомлен

\_\_\_\_\_

(подпись стажера)