

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

« 03 » апреля 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки»

Красноярск 2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки»

Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок обучения: 32 часа.

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Формы контроля
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
1	Модуль 1. Роль и место научно-методического сопровождения спортсменов в системе спортивной подготовки. Современные методы определения физических качеств спортсменов	2	2	2	–	–	Зачет
2	Модуль 2. Контроль и оценка аэробных возможностей спортсменов	6	6	2	4	–	Зачет
3	Модуль 3. Контроль и оценка анаэробных возможностей спортсменов	4	4	2	2	–	Зачет
4	Модуль 4. Контроль и оценка силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов	6	6	2	4	–	Зачет
5	Модуль 5. Контроль и оценка быстроты спортсменов	4	4	2	2	–	Зачет
6	Модуль 6. Контроль и оценка двигательного-координационных способностей спортсменов	4	4	2	2	–	Зачет
7	Модуль 7. Контроль и оценка морфологического статуса спортсменов	4	4	2	2	–	Зачет
	Итоговый контроль	2	–	–	–	2	Зачет
	ИТОГО	32	30	14	16	2	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, методисты образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности, административно-управленческий персонал образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности, преподаватели вузов, СПО, обучающиеся на программах магистратуры, имеющие высшее образование, специалисты других отраслей, имеющие высшее образование, студенты.

Срок обучения: 32 часа.

Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 32 часа в неделю.

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
1	Модуль 1. Роль и место научно-методического сопровождения спортсменов в системе спортивной подготовки. Современные методы определения физических качеств спортсменов	2	2	2	–	–	PO1
1.1	История развития научно-методического сопровождения спортивных команд в Море и России	0,5	0,5	0,5	–	–	PO1
1.2	Педагогический и медицинский контроль в системе спортивной подготовки	0,5	0,5	0,5	–	–	PO5
1.3	Современные средства и методы определения физических качеств и морфологического статуса спортсменов	1	1	1	–	–	PO1, PO5
2	Модуль 2. Контроль и оценка аэробных возможностей спортсменов	6	6	2	4	–	PO2–PO5
2.1	Основы эргометрии, определение механической работы и мощности при выполнении упражнений	0,5	0,5	0,5	–	–	PO2
2.2	Тесты с дозированной нагрузкой (Гарвардский степ-тест, ИНПД)	1,5	1,5	0,5	1	–	PO2, PO4

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
2.3	Максимальный ступенчатый тест на беговой дорожке: протокол выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов.	2	2	-	2	–	PO3, PO5
2.4	Максимальный ступенчатый тест на велоэргометре: протокол выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов.	2	2	1	1	–	PO3, PO5
3	Модуль 3. Контроль и оценка анаэробных возможностей спортсменов	4	4	2	2	–	PO2–PO5
3.1	Система анаэробного энергообеспечение двигательной деятельности	2	2	2	–	–	PO1–PO2, PO5
3.2	Методы и средства оценки анаэробных способностей спортсменов: протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов.	2	2	–	2	–	PO3–PO4
4	Модуль 4. Контроль и оценка силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов	6	6	2	4	–	PO1–PO5
4.1	Классификация основных компонентов скоростно-силовых способностей спортсменов	2	2	2	–	–	PO1–PO2, PO5
4.2	Методы и средства оценки скоростно-силовых способностей спортсменов: протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов.	4	4	–	4	–	PO3–PO4
5	Модуль 5. Контроль и оценка быстроты спортсменов	4	4	2	2	–	PO3–PO4
5.1	Зрительно-моторная координация.	2	2	1	1	–	PO3–PO4
5.2	Быстрота одиночного движения, время на принятие решения.	2	2	1	1	–	PO3–PO4
6	Модуль 6 Контроль и оценка двигательно-координационных способностей спортсменов	4	4	2	2	–	PO3-PO4
6.1	Классификация основных компонентов координационных способностей спортсменов	2	2	1	1	–	PO3-PO4
6.2	Основные методы и средства оценки различных компонентов координационных способностей спортсменов	2	2	1	1	–	PO3-PO4

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Практ. и семинарские занятия		
7	Модуль 7. Контроль и оценка морфологического статуса спортсменов	4	4	2	2	–	PO1, PO3
7.1	Методы оценки состава тела человека (DEXA, МРТ, гидростатическое взвешивание, биоимпеданс, калиперометрия)	1	1	1	–	–	PO1
7.2	Оценка морфологического статуса и коррекция программы тренировок в зависимости от динамики состава тела	1	1	1	–	–	PO1
7.3	Выполнение биоимпедансного анализа состава тела, оценка результатов	1	1	–	1	–	PO1, PO3
7.4	Оценка состава тела методом калиперометрии, сравнение результатов с биоимпедансным методом	1	1	–	1	–	PO1, PO3
	Итоговый контроль	2	–	–	–	2	PO1–PO5
	ИТОГО	32	30	14	16	2	

Календарный учебный график*
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки»

Наименование модулей (курсов)	Неделя	Объем учебной нагрузки, ч.	Виды занятий (количество часов)			
			Лекция	Практ. и семинарские занятия	СРС	Итоговый контроль
Модуль 1. Роль и место научно-методического сопровождения в системе спортивной подготовки, современные методы определения физических качеств спортсменов	1	2	2	–	–	Зачет
Модуль 2. Контроль и оценка аэробных возможностей спортсменов	1	6	2	4	–	Зачет
Модуль 3. Контроль и оценка анаэробных возможностей спортсменов	1	4	2	2	–	Зачет
Модуль 4. Контроль и оценка силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов	1	6	2	4	–	Зачет
Модуль 5. Контроль и оценка быстроты спортсменов	1	4	2	2	–	Зачет
Модуль 6. Контроль и оценка двигательных-координационных способностей спортсменов	1	4	2	2	–	Зачет
Модуль 7. Контроль и оценка морфологического статуса спортсменов	1	4	2	2	–	Зачет
Итоговый контроль	1	2	–	–	2	Зачет
ИТОГО		32	14	16	2	Зачет

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Научно-методическое сопровождение спортсменов в системе спортивной подготовки и связанные с ними компетенции сегодня актуальны и вызывают повышенный интерес среди всех организаций отрасли физической культуры и спорта, а также в образовательных организациях, осуществляющих подготовку специалистов отрасли физической культуры и спорта: персонифицированные тренировки, необходимость внедрения инновационных достижений, важность комплексного контроля.

Программа даст слушателям конкретные знания и методики по организации и проведению научно-методического сопровождения спортсменов в системе спортивной подготовки.

Программа повышения квалификации разработана в рамках государственного задания по теме «Координационно-методическое обеспечение деятельности центра развития студенческого спорта» (паспорт № 6671-25).

1.2. Цель программы

Цель программы повышения квалификации — совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в рамках имеющейся у слушателя квалификации в области научно-методического сопровождения спортивной подготовки спортсменов.

В процессе обучения на программе слушатели смогут освоить методологические основы и приобрести практические навыки и компетенции по научно-методическому сопровождению занимающихся физической культурой и спортом.

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

Программа формирует и совершенствует у слушателей следующие профессиональные компетенции (трудовые функции):

Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н):

А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта.

А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.

А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате успешного освоения программы «Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки» слушатели будут способны:

Трудовые функции	Результаты обучения	Учебные действия
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»		
А/01.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта	РО1. Осуществлять научно-методическое сопровождение спортсменов в системе спортивной подготовки. РО2. Определять уровень развития физических качеств и морфологический статус спортсменов с использованием современных средств и методов. РО3. Интерпретировать результаты тестирований физических качеств спортсменов	Организовывать и управлять системой спортивной тренировки с учётом результатов тестирований по общей физической подготовке. Разрабатывать микро и мезоциклы с учётом данных текущего контроля
А/02.5 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта	РО1. Осуществлять научно-методическое сопровождение спортсменов в системе спортивной подготовки. РО2. Определять уровень развития физических качеств и морфологический статус спортсменов с использованием современных средств и методов. РО3. Интерпретировать результаты тестирований физических качеств спортсменов	Организовывать и управлять системой спортивной тренировки с учётом результатов тестирований по специальной физической подготовке. Разрабатывать микро и мезоциклы с учётом данных текущего контроля
А/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров	РО4. Определять влияние физических качеств и морфологического статуса спортсменов на спортивный результат. РО5. Планировать этапные комплексные обследования в годичном цикле подготовки с учётом специфики вида спорта	Организовывать и управлять системой спортивной тренировки с учётом этапных тестирований и текущего контроля. Разрабатывать макроциклы с учётом проведения научно-методического сопровождения спортсменов

1.5. Категория слушателей

- Руководители и специалисты спортивных Федераций;
- руководители и специалисты органов управления в области физической культуры и спорта;

- руководители и специалисты физкультурно-спортивных и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;
- преподаватели ОО ВО и СПО;
- учителя;
- тренеры-преподаватели;
- иные специалисты, интересующиеся сферой физической культуры и спорта.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Среднее профессиональное или высшее образование.

1.7. Продолжительность обучения: 32 часа.

1.8. Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Для реализации образовательного процесса материально-техническое обеспечение включает компьютерное оборудование, программное обеспечение и доступ к сети Интернет. Оборудование для проведения тестирований физических качеств занимающихся физической культурой и спортом и морфологического статуса человека.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа «Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки» — это интенсивный тренинг с интерактивными лекциями, материально-технической базой лаборатории спорта и туризма института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, презентациями и фондом оценочных средств.

1.11. Документ об образовании

По результатам успешного освоения программы слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе повышения квалификации реализовано в формате очного обучения. Лекционный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций и текстовых материалов.

Материально-технические условия реализации дисциплины

Занятия проводятся в многофункциональном спортивном комплексе «Сопка» (лекционные аудитории, лаборатория спорта и туризма).

Асинхронные занятия не реализуются.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Программа реализуется очно и включает занятия лекционного и семинарского типов.

Содержание комплекта учебно-методических материалов

Учебно-методический комплекс содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе), сведения о результатах обучения, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, списки основной и дополнительной литературы, комплекс интерактивных лекций и текстовых материалов.

Виды и содержание самостоятельной работы

Для оценки уровня усвоения изученного учебного материала, слушатели проходят контрольные тесты после каждой лекции.

III. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Руководитель программы:

Грошев Василий Алексеевич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

Преподаватели программы:

1. **Спирин Тимур Сергеевич**, заведующий лабораторией спорта и туризма Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»;

2. **Дьяченко Алексей Георгиевич**, ведущий специалист лаборатории спорта и туризма Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»;

3. **Ежов Антон Николаевич**, аспирант ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург;

4. **Чикуров Александр Игнатович**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

Основная и дополнительная литература

1. Грушин А.А. К 10-летию инновационного центра Олимпийского комитета России – «Рекордика» / А.А. Грушин // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 3–5.
2. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований / В.Э. Занковец. – М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 456 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин; Н.Г. Озолин. – М.: АСТ [и др.], 2010. – 863 с.
4. Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер». – URL: <https://classinform.ru/profstandarty.html>.
5. Тарасов Л.В. Научно-методическое обеспечение спортивного резерва: метод. реком. – URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2_obespechenie_tarasova.pdf.
6. Федотова Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: метод. реком. / Е.В. Федотова. – М.: ФГБУ «ФЦПРС», 2022. – 81 с.
7. Щенникова М.Ю., Вишнякова Ю. Ю., Овсяк Т.М. Повышение квалификации кадров, реализующих научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд России // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-kvalifikatsii-kadrov-realizuyuschih-nauchno-metodicheskoe-obespechenie-sportivnyh-sbornyh-komand-rossii> (дата обращения: 10.04.2025).

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт ЗАО «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.consultant.ru.
2. Официальный сайт ООО «НПП Гарант-Сервис» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.garant.ru.

V. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности изучения лекций, а также качества выполнения итоговой практической работы.

Итоговая аттестация предполагает выполнение практической работы.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для допуска к итоговой аттестации является выполнение не менее 60 % промежуточных заданий слушателем по ходу изучения курса.

Формой итоговой аттестации является итоговая практическая работа.

По результатам выполнения текущих тестовых заданий и итоговой практической работы слушателю выставляется оценка по шкале от 0 до 100 баллов. Для аттестации по программе необходимо набрать 60 баллов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины (модуля)

«Научно-методическое сопровождение в системе спортивной подготовки»

1. Аннотация

Программа разработана в рамках государственного задания по теме «Координационно-методическое обеспечение деятельности центра развития студенческого спорта» (паспорт № 6671-25).

В рамках модуля рассмотрены конкретные средства и методы научно-методического сопровождения тренировочного процесса, организации этого процесса как в годичном цикле подготовки, так и в перспективном планировании.

Результаты обучения:

В результате успешного освоения дисциплины (модуля) слушатели будут способны:

РО1. Осуществлять научно-методическое сопровождение спортсменов в системе спортивной подготовки.

РО2. Определять уровень развития физических качеств и морфологический статус спортсменов с использованием современных средств и методов.

РО3. Интерпретировать результаты тестирований физических качеств спортсменов.

РО4. Определять влияние физических качеств и морфологического статуса спортсменов на спортивный результат.

РО5. Планировать этапные комплексные обследования в годичном цикле подготовки с учётом специфики вида спорта.

2. Содержание

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Модуль 1. Роль и место научно-методического сопровождения спортсменов в системе спортивной подготовки. Современные методы определения физических качеств спортсменов (2 ч.)			
Тема 1.1. История развития научно-методического сопровождения спортивных команд в мире и России (0,5 ч.)	Этапные комплексные обследования и текущие обследования в системе спортивной подготовки СССР, научно-методическое сопровождение ведущих олимпийских команд в период с 1988 по 2018 гг., научно-методическое сопровождение Российских спортсменов-олимпийцев (0,5 ч.)	—	—

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 1.2. Педагогический контроль в системе спортивной подготовки (0,5 ч.)	Роль и место педагогического контроля, взаимосвязь педагогического контроля и системы спортивной тренировки (0,5 ч.)	—	-
Тема 1.3. Современные средства и методы определения физических качеств и морфологического статуса спортсменов (1 ч.)	Средства и методы определения уровня развития выносливости, силы, быстроты, координации и морфологического статуса человека, сравнение современных средств и методов с традиционными тестами (1 ч.)	—	-
Модуль 2. Контроль и оценка аэробных возможностей спортсменов (6 ч.)			
Тема 2.1. Основы эргометрии, определение механической работы и мощности при выполнении упражнений (0,5 ч.)	Основы эргометрии, определение механической работы и мощности при выполнении упражнений (0,5 ч.)	-	-
Тема 2.2. Тесты с дозированной нагрузкой (Гарвардский степ-тест, ИНПД) (1,5 ч.)	Тесты с дозированной нагрузкой (Гарвардский степ-тест, ИНПД) (0,5 ч.)	Тесты с дозированной нагрузкой (Гарвардский степ- тест, ИНПД) (1 ч.)	-
Тема 2.3. Максимальный ступенчатый тест на беговой дорожке: протокол выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (2 ч.)	—	Максимальный ступенчатый тест на беговой дорожке: протокол выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (2 ч.)	-
Тема 2.4. Максимальный ступенчатый тест на VELOЭРГОМЕТРЕ: протокол выполнения, методики (2 ч.)	Максимальный ступенчатый тест на велоэргометре (1 ч.)	Максимальный ступенчатый тест на велоэргометре (1 ч.)	-
Модуль 3. Контроль и оценка анаэробных возможностей спортсменов (4 ч.)			
Тема 3.1. Система анаэробного энергообеспечение двигательной деятельности (2 ч.)	Система анаэробного энергообеспечение двигательной деятельности (2 ч.)	-	-
Тема 3.2. Методы и средства оценки анаэробных способностей	—	Методы и средства оценки анаэробных способностей спортсменов:	-

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
спортсменов: протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (2 ч.)		протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (2 ч.)	
Модуль 4. Контроль и оценка силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов (6 ч.)			
Тема 4.1. Классификация основных компонентов скоростно-силовых способностей спортсменов (2 ч.)	Классификация основных компонентов скоростно- силовых способностей спортсменов (2 ч.)	—	—
Тема 4.2. Методы и средства оценки скоростно-силовых способностей спортсменов: протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (4 ч.)	—	Методы и средства оценки скоростно- силовых способностей спортсменов: протоколы выполнения, методики расчёта показателей, анализ результатов (4 ч.)	—
Модуль 5. Контроль и оценка быстроты спортсменов (4 ч.)			
5.1. Зрительно- моторная координация (2 ч.)	Зрительно-моторная координация (1 ч.)	Зрительно-моторная координация (1 ч.)	—
5.2. Быстрота одиночного движения, время на принятие решения (2 ч.)	Быстрота одиночного движения, время на принятие решения (1 ч.)	Быстрота одиночного движения, время на принятие решения (1 ч.)	—
Модуль 6. Контроль и оценка двигательнo-координационных способностей спортсменов (4 ч.)			
Тема 6.1. Классификация основных компонентов координационных способностей спортсменов (2 ч.)	Классификация основных компонентов координационных способностей спортсменов (1 ч.)	Классификация основных компонентов координационных способностей спортсменов (1 ч.)	—
Тема 6.2. Основные методы и средства оценки различных компонентов координационных способностей спортсменов (2 ч.)	Основные методы и средства оценки различных компонентов координационных способностей спортсменов (1 ч.)	Тема 6.2 Основные методы и средства оценки различных компонентов координационных способностей спортсменов (1 ч.)	—

№, наименование темы	Содержание лекций (кол-во часов)	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Модуль 7. Контроль и оценка морфологического статуса спортсменов (4 ч.)			
Тема 7.1. Методы оценки состава тела человека (DEXA, МРТ, гидростатическое взвешивание, биоимпеданс, калиперометрия) (1 ч.)	Методы оценки состава тела человека (DEXA, МРТ, гидростатическое взвешивание, биоимпеданс, калиперометрия) (1 ч.)	—	—
Тема 7.2. Оценка морфологического статуса и коррекция программы тренировок в зависимости от динамики состава тела (1 ч.)	Оценка морфологического статуса и коррекция программы тренировок в зависимости от динамики состава тела (1 ч.)	—	—
Тема 7.3. Выполнение биоимпедансного анализа состава тела, оценка результатов (1 ч.)	—	Тема 2.3. Выполнение биоимпедансного анализа состава тела, оценка результатов (1 ч.)	—
Тема 7.4. Оценка состава тела методом калиперометрии, сравнение результатов с биоимпедансным методом (1 ч.)	—	Тема 2.4. Оценка состава тела методом калиперометрии, сравнение результатов с биоимпедансным методом (1 ч.)	—
Итоговая аттестация (2 ч.)			
Итоговая аттестация (2 ч.)			Итоговая практическая работа (2 ч.)

3. Оценка качества освоения дисциплины (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Форма аттестации — зачет. Основанием для допуска к итоговой аттестации является выполнение не менее 60 % промежуточных заданий слушателем по ходу изучения курса.

Формой итоговой аттестации является итоговая практическая работа.

По результатам выполнения текущих тестовых заданий и итоговой практической работы слушателю выставляется оценка по шкале от 0 до 100 баллов. Для аттестации по программе необходимо набрать 60 баллов.

Задания для самостоятельной работы

В самостоятельную работу входит выполнение тестовых заданий и итоговой практической работы.

Примеры тестовых заданий

1. Механическая работа, как физическая величина, рассчитывается по следующей зависимости:
 - а) отношение силы ко времени её удержания;
 - б) произведение силы на время её удержания;
 - в) произведение силы на перемещение, вызванное этой силой;
 - г) отношение силы к перемещению, вызванному этой силой.
2. Как называется специальное устройство, позволяющее измерить внешнюю работу, выполняемую человеком?
 - а) тонометр;
 - б) эргометр;
 - в) калориметр;
 - г) тредбан;
 - д) динамометр.
3. Эталонным методом измерения состава тела считается ...
 - а) калиперометрия;
 - б) биоимпедансометрия;
 - в) двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия;
 - г) индекс массы тела;
 - д) гидростатическое взвешивание.
4. Что оценивает вингейт-тест?
 - а) оценивает анаэробную работоспособность, в том числе гликолитическую мощность;
 - б) оценивает выносливость, которая отвечает за способность выполнять работу определённой интенсивности без появления чувства усталости;
 - в) оценивает способность человека совершать действия в максимально быстром темпе.
5. Каким образом влияет протокол повышения мощности на результаты максимального ступенчатого теста?
 - а) протокол повышения мощности практически не влияет на результаты тестирования;
 - б) чем больше скорость роста мощности — тем больше уровень результатов;
 - в) чем больше скорость роста мощности — тем меньше уровень результатов.
6. Как понимать величину базального метаболического уровня (BMR)?
 - а) количество потребляемых калорий в сутки, необходимое для набора мышечной массы;
 - б) количество потребляемых калорий в сутки, необходимое для похудения за счёт жировой массы;
 - в) количество потребляемых калорий в сутки, необходимое для поддержания массы тела неизменной;
 - г) количество потребляемых калорий в сутки, необходимое для поддержания массы тела неизменной, с учётом отсутствия физической активности.

7. Сопоставьте название компонентов координационных способностей и их описание:

1) кинестетическая дифференциация и регулирование;	а) способность воспринимать позу и движение нашего собственного тела;
2) ориентация в пространстве;	б) способность спортсмена адекватно оценить сложившуюся ситуацию в пространственно-временном поле;
3) способность к сохранению равновесия;	в) способность к поддержанию стабильного положения тела во время неподвижной позы, а также во время и после перемещений тела;
4) ритмические способности;	г) способность замечать, запоминать, корректировать и воспроизводить ритм и темп движений при выполнении двигательной задачи;
5) сложная двигательная реакция;	д) способность реагировать точно и быстро на сигналы, которые должны быть расположены в группе других сигналов;
6) ловкость	е) способность быстро и точно изменять скорость и направление движения всего тела по заранее известному двигательному заданию или в ответ на неожиданно возникающий специфический стимул

Программу составили:

Заведующий лабораторией спорта и туризма
Института физической культуры,
спорта и туризма СФУ

Т.С. Спирин

Канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теоретических основ
и менеджмента физической культуры и туризма
Института физической культуры,
спорта и туризма СФУ

А.И. Чикуров

Ведущий специалист лаборатории
спорта и туризма Института физической
культуры, спорта и туризма СФУ

А.Г. Дьяченко

Руководитель программы:

Канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теоретических основ
и менеджмента физической культуры и туризма
Института физической культуры,
спорта и туризма СФУ

В.А. Грошев