



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

ПРИНЯТО:  
Решением Ученого совета  
Протокол от «30» мая 2023 г. № 35

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ / Я.В. Шимановская /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(наименование дополнительной профессиональной программы)

Категория слушателей: лица со средним профессиональным и высшим образованием.

Форма обучения: очно-заочная.

Срок освоения: 72 часа

Срок реализации программы: 1,5 мес.

Москва  
2023

Программа дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) «Спортивная подготовка в системе дополнительного образования». – М.: РГСУ, 2023 г. 30 с.

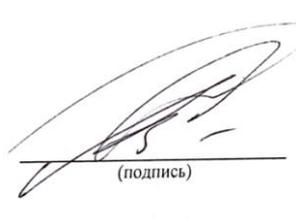
Дополнительная образовательная программа: дополнительная профессиональная программа - программа *повышения квалификации* «Спортивная подготовка в системе дополнительного образования» подготовлена:

1. Соломатин А.В. – декан факультета клиентского, специального и международного образования, кандидат экономических наук, доцент.
2. Зубарев Ю.Н. – Вице-Президент Российской Федерации стрельбы из лука.

Дополнительная профессиональная программа - программа *повышения квалификации* обсуждена и рекомендована к утверждению на Ученом совете факультета клиентского, специального и международного образования

Протокол № 5 от «15» мая 2023 года

Декан факультета  
кандидат экономических наук,  
доцент



(подпись)

А.В. Соломатин

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	4
1.1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	4
<b>1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	4
1.3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОМУ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	8
1.4. ФОРМА И РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ .....	8
1.5. ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.....	8
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
2.1. УЧЕБНЫЙ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНЫ .....	8
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	11
<b>2.3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ</b> .....	14
2.3.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1. СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РФ. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	14
2.3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	15
2.3.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
2.3.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	16
2.3.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 5. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	17
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ.....	19
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	20
4.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	20
4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	20
4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	21
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ .....	21
РАЗДЕЛ 6. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ .....	25
РАЗДЕЛ 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
7.1. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	26
7.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	26
7.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	27
Лист регистрации изменений .....	30

## РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 N 499 (ред. от 15.11.2013) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29444)
3. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России 22.01.2015 N ДЛ-1/05вн)
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден Приказом Минтруда России от 22 сентября 2021 года № 652н.
5. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержден Приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н.
6. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержден Приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н.

### 1.1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной профессиональной программы - программы *повышения квалификации* «Спортивная подготовка в системе дополнительного образования» является повышение профессионального уровня тренеров по виду спорта, тренеров-преподавателей, старших тренеров и иных педагогических работников, работающих в области спортивной подготовки в системе дополнительного образования, в рамках имеющейся квалификации, и направленное на совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для решения педагогических и методических задач профессиональной деятельности.

### 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

#### ОПИСАНИЕ ПЕРЕЧНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ИМЕЮЩЕЙСЯ КВАЛИФИКАЦИИ, КАЧЕСТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ КОТОРЫХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ

Наименование выбранного профессионального стандарта/квалификационного справочника				
01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых				
Код и наименование Трудовой функции	Практический опыт	Умения	Знания	Код и наименование Профессиональных компетенций
А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы	Разработка дополнительных общеобразовательных программ (программ учебных курсов, дисциплин (модулей)) и учебно-методических материалов для их реализации	Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом задач и особенностей образовательной программы;	Законодательство Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных Локальные нормативные акты, регламентирующие	ПК-1 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

			организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные	
<b>05.003 Тренер</b>				
<b>Код и наименование Трудовой функции</b>	<b>Практический опыт</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>	<b>Код и наименование Профессиональных компетенций</b>
С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	<p>Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе.</p> <p>Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста</p>	<p>Определять задачи и содержание тренировочного процесса.</p> <p>Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).</p> <p>Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся.</p> <p>Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.</p> <p>Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся</p>	<p>Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>Педагогика и спортивная этика.</p> <p>Физиология человека.</p> <p>Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе.</p> <p>Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.</p> <p>Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).</p> <p>Средства и методы тренировки в виде</p>	ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

	<p>специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся</p>		<p>спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	
<p>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p>Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря</p>	<p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий. Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок. Организовывать первую помощь</p>	<p>Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта. Педагогика и спортивная этика. Физиология человека. Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации. Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду</p>	<p>ПК-3 Способен использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся</p>

			спорта с учетом спортивной специализации	
05.012 Тренер-преподаватель				
Код и наименование Трудовой функции	Практический опыт	Умения	Знания	Код и наименование Общепрофессиональных компетенций
А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного поведения	Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры	Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения; Особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья; Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся	ПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и установки на ведение здорового образа жизни
А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга	Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах	Планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга Обеспечивать нетерпимость к допингу спортсменов с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте, формировании знаний и навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности	Нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий	ПК-5 Способен проводить разъяснительные работы об антидопинговых правилах



<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>							
1.	Модуль 1. Система дополнительного образования в РФ. Особенности работы учреждений и структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности	10	10	0	0		
2.	Модуль 2. Методика организации учебно-тренировочного процесса	6	2	4	0		
3.	Модуль 3. Антидопинговое обеспечение	8	8	0	0		
4.	Модуль 4. Предупреждение травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий	8	6	2	0		
5.	Модуль 5. Особенности физического развития обучающихся	36	18	18	0		
6.	Итоговая аттестация	4				4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>							
1.	Модуль 1. Система дополнительного образования в РФ. Особенности работы учреждений и структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности	10	10	0	0		
1.1.	Современные особенности работы учреждений, структурных подразделений и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности	2	2	0	0		

1.2.	Нормативные документы по организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	4	4	0	0		
1.3.	Участие тренера-преподавателя в планировании, контроле и учете учебно-тренировочного процесса	4	4	0	0		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Методика организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		
2.1.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по видам спорта	4	0	4			
2.2.	Особенности организации учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки	2	2	0	0		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Антидопинговое обеспечение</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
3.1.	Антидопинговый кодекс. Общие положения.	2	2	0	0		
3.2.	Организационные аспекты проведения допинг-контроля.	4	4	0	0		
3.3.	Права и обязанности спортсмена.	2	2	0			
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Предупреждение травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
4.1.	Первая доврачебная помощь при получении травмы обучающимся на учебно-тренировочном занятии	4	2	2	0		
4.2.	Особенности организации углубленного медицинского осмотра обучающихся на различных этапах спортивной подготовки	2	2	0	0		

4.3.	Нормативные документы по медицинскому обеспечению спортивной подготовки и соревновательной деятельности	2	2	0	0		
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Особенности физического развития обучающихся</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>		
5.1	Силовые способности и методика их развития	3	1	2	0		
5.2	Координационные способности и методика их развития	3	1	2	0		
5.3	Выносливость и методика её развития	3	1	2	0		
5.4	Гибкость и методика её развития	3	1	2	0		
5.5	Скоростная выносливость и методика ее развития	4	2	2	0		
5.6	Методика развития стрессоустойчивости воспитанника	4	4	0	0		
5.7	Методы восстановления функционального состояния воспитанников после нагрузок	12	4	8	0		
5.8	Психология в спорте. Ориентирование обучающегося на результат	4	4	0	0		
<b>6.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	<b>Зачёт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательный процесс по дополнительным профессиональным программам осуществляется в течение всего учебного года. Календарный учебный график составляется по мере комплектования учебных групп.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	День недели <sup>1</sup>	Форма занятия	Кол-во часов (контактная работа,	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------	--------------------------	---------------	----------------------------------	--------------	------------------	----------------

<sup>1</sup> Возможен перенос учебных занятий, выпадающих на нерабочие праздничные дни, на другой день недели.

					контроль )			
1.	Месяц 1	1	День 1	лекции	2	Тема 1.1. Современные особенности работы учреждений, структурных подразделений и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности	Учебная аудитория/ Виртуальные аналоги	
			День 2	лекции	4	Тема 1.2. Нормативные документы по организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	Учебная аудитория	
			День 3	лекции	4	Тема 1.3. Участие тренера-преподавателя в планировании, контроле и учете учебно-тренировочного процесса	Учебная аудитория	
		2	День 1	практические занятия	4	Тема 2.1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по видам спорта	Учебная аудитория	
			День 2	лекции	2	Тема 2.2. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки	Учебная аудитория	
			День 3	лекции	2	Тема 3.1. Антидопинговый кодекс. Общие положения.	Учебная аудитория	
		3	День 1	лекции	4	Тема 3.2. Организационные аспекты проведения допинг-контроля.	Учебная аудитория	
				лекции	2	Тема 3.3. Права и обязанности спортсмена.	Учебная аудитория	
			День 2	лекции и	4	Тема 4.1.	Учебная	

			практические занятия		Первая доврачебная помощь при получении травмы обучающимся на учебно-тренировочном занятии	аудитория	
		День 3	лекции	4	Тема 4.2. Особенности организации углубленного медицинского осмотра обучающихся на различных этапах спортивной подготовки Тема 4.3. Нормативные документы по медицинскому обеспечению спортивной подготовки и соревновательной деятельности	Учебная аудитория	
	4	День 1	лекции	4	Тема 5.1. Силовые способности и методика их развития Тема 5.2. Координационные способности и методика их развития Тема 5.3. Выносливость и методика её развития Тема 5.4. Гибкость и методика её развития	Учебная аудитория	
		День 2	практические занятия	4	Тема 5.1. Силовые способности и методика их развития Тема 5.2. Координационные способности и методика их развития	Учебная аудитория	
		День 3	практические занятия	4	Тема 5.3. Выносливость и методика её развития Тема 5.4. Гибкость и методика её развития	Учебная аудитория	

2.	Месяц 2	1	День 1	лекции и практические занятия	4	Тема 5.5. Скоростная выносливость и методика ее развития	Учебная аудитория	
			День 2	лекции	4	Тема 5.6. Методика развития стрессоустойчивости воспитанника	Учебная аудитория	
			День 3	лекции	4	Тема 5.7. Методы восстановления функционального состояния воспитанников после нагрузок	Учебная аудитория	
		22	День 1	практические занятия	4		Учебная аудитория	
			День 2	практические занятия	4		Учебная аудитория	
			День 3	лекции	4	Тема 5.8. Психология в спорте. Ориентирование обучающегося на результат	Учебная аудитория	
		3	День 1	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Учебная аудитория</b>	<b>Зачёт</b>

### 2.3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

#### 2.3.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1. СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РФ. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

##### 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 1

1. ПК-1 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
2. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

##### 2. Содержание Модуля 1

###### Тема 1.1. Современные особенности работы учреждений, структурных подразделений и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Права и обязанности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Контроль и надзор за осуществлением спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях. Особенности управления учреждениями дополнительного образования.

Формат занятия – лекция.

###### Тема 1.2. Нормативные документы по организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Положения Главы 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» о дополнительном образовании, требования Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: статьи 34.3 «Права и обязанности организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки» и 34.4 «Права и обязанности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Формат занятия – *лекция*.

### **Тема 1.3. Участие тренера-преподавателя в планировании, контроле и учете учебно-тренировочного процесса.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Профессиональные требования к педагогу дополнительного образования, методисту дополнительного образования, социальному педагогу и психологу в физкультурно-спортивной организации. Планирование учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования.

Формат занятия – *лекция*.

## **2.3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 2**

1. ПК-1 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
2. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

### **2. Содержание Модуля 2**

#### **Тема 2.1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по видам спорта.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Проектирование многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта. Оперативные планы спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям. Три части учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная.

Формат занятия – *практическое занятие*.

Задания для практической работы:

Подготовить план-конспект учебно-тренировочного группового занятия.

#### **Тема 2.2. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Особенности составления индивидуальных тренировочных планов и занятий.

Формат занятия – лекция.

### **2.3.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 3**

1. ПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и установки на ведение здорового образа жизни
2. ПК-5 Способен проводить разъяснительные работы об антидопинговых правилах

#### **2. Содержание Модуля 3**

##### **Тема 3.1. Антидопинговый кодекс. Общие положения.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Положения Всемирного антидопингового кодекса. Цели, область применения и структура всемирной антидопинговой программы и кодекса. Виды нарушений антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил

Формат занятия – лекция.

##### **Тема 3.2. Организационные аспекты проведения допинг-контроля.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля». Процедура допинг-контроля и её особенности.

Формат занятия – лекция.

##### **Тема 3.3. Права и обязанности спортсмена.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Права спортсмена во время процедуры допинг-контроля, а также в случае возможного нарушения антидопинговых правил. Обязанности спортсмена во время процедуры допинг-контроля.

Формат занятия – лекция.

### **2.3.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 4**

1. ПК-3 Способен использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся

#### **2. Содержание Модуля 4**

##### **Тема 4.1. Первая доврачебная помощь при получении травмы обучающимся на учебно-тренировочном занятии.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Правила оказания первой доврачебной помощи.

Формат занятия – лекция, практическое занятие.

Задания для практической работы:

Практикум по отработке первой доврачебной помощи при различных видах травм.

#### **Тема 4.2. Особенности организации углубленного медицинского осмотра обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом,

Программы нагрузочного тестирования, проводимого спортсменам в рамках УМО, а также дополнительно проводимого для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья,

Программы углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом, на различных этапах спортивной подготовки.

Формат занятия – лекция.

#### **Тема 4.3. Нормативные документы по медицинскому обеспечению спортивной подготовки и соревновательной деятельности.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Требования нормативно-правовых документов, среди которых:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Формат занятия – лекция.

### **2.3.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 5. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 5**

1. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
2. ПК-3 Способен использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся
3. ПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и установки на ведение здорового образа жизни

#### **2. Содержание Модуля 5**

##### **Тема 5.1. Силовые способности и методика их развития.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Силовые способности. Режимы активности мышц в зависимости от двигательного действия. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей:

Формат занятия – лекция, практическое занятие.

Задания для практической работы:

Составление тренировочной программы на развитие силовых способностей по одному из методов:

1. Метод максимальных усилий
2. Метод повторных непредельных усилий
3. Метод изометрических усилий
4. Метод изокинетических усилий
5. Метод динамических усилий
6. Ударный метод
7. Метод круговой тренировки
8. Игровой метод

### **Тема 5.2. Координационные способности и методика их развития.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Координация и её значение в системе спортивной подготовки. Виды и степени развития координации. Методика развития координации.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовка докладов на одну из тем:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

### **Тема 5.3. Выносливость и методика её развития.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Значение выносливости в системе спортивной подготовки. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Составление тренировочного плана в одном из методов:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с равномерной нагрузкой;
2. Метод слитного (непрерывного) упражнения с переменной нагрузкой;
3. Метод повторного интервального упражнения;
4. Метод круговой тренировки;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

### **Тема 5.4. Гибкость и методика её развития.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активная и пассивная гибкость. Общая и специальная гибкость. Метод многократного растягивания. Метод статистического растягивания.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовить доклад на одну из тем:

1. Сущность растягивания. Типы и виды упражнений на растягивание.
2. Особые факторы, влияющие на гибкость.
3. Комплексы физических упражнений на гибкость: верхних конечностей.
4. Комплексы физических упражнений на гибкость: нижних конечностей.
5. Комплексы физических упражнений на гибкость: тазового пояса
6. Комплексы физических упражнений на гибкость: позвоночного столба.
7. Гипермобильность сустава.
8. Влияние гибкости на координацию движений в спорте.

**Тема 5.5. Скоростная выносливость и методика ее развития.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие скоростной выносливости. Критерий интенсивности при выполнении нагрузки на выносливость. Классификация зон мощности. Методика развития скоростной выносливости.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Составление плана развития скоростной выносливости на различные временные промежутки (циклы) тренировочного процесса.

**Тема 5.6. Методика развития стрессоустойчивости воспитанника.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Составляющие стрессоустойчивости в спорте, психологические навыки, повышающие стрессоустойчивость воспитанника, методика развития стрессоустойчивости.

Формат занятия – *лекция.*

**Тема 5.7. Методы восстановления функционального состояния воспитанников после нагрузок.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Особенности применения средств восстановления работоспособности после спортивных нагрузок. Классификация методов восстановления.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовка доклада на одну из тем:

1. Педагогические средства восстановления
2. Психологические средства восстановления
3. Гигиенические средства восстановления
4. Медико-биологические средства восстановления.

**Тема 5.8. Психология в спорте. Ориентирование обучающегося на результат.**

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие об общей и специальной психологической подготовке. Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности. Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортом. Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат. Воспитание морально-волевых качеств.

Формат занятия – *лекции.*

**РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ**

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) на учебных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Учебные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

***Написание реферата (доклада).***

*Требования к структуре реферата (доклада):*

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор

темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - [www.antiplagiat.ru](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка качества освоения программы включает текущую и итоговую аттестацию обучающихся.

**Текущий контроль** – служит для оценки объема и уровня усвоения слушателем учебного материала одного модуля программы и применяется в рамках текущего контроля успеваемости слушателя. Учебные достижения обучающихся по всем видам учебных заданий в ходе текущего контроля.

**Итоговая аттестация** выполняется в форме зачёта. К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

### **4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### *Список теоретических вопросов к итоговой аттестации*

1. Современные особенности работы учреждений, структурных подразделений и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности
2. Положения основных нормативных документов по организации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки
3. Участие тренера-преподавателя в планировании, контроле и учете учебно-тренировочного процесса
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по видам спорта
5. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки
6. Общие положения Антидопингового кодекса.
7. Организационные аспекты проведения допинг-контроля.
8. Права и обязанности спортсмена.
9. Первая доврачебная помощь при получении травмы обучающимся на учебно-тренировочном занятии

10. Особенности организации углубленного медицинского осмотра обучающихся на различных этапах спортивной подготовки
11. Нормативные документы по медицинскому обеспечению спортивной подготовки и соревновательной деятельности
12. Силовые способности и методика их развития
13. Координационные способности и методика их развития
14. Выносливость и методика её развития
15. Гибкость и методика её развития
16. Скоростная выносливость и методика ее развития
17. Методика развития стрессоустойчивости воспитанника
18. Методы восстановления функционального состояния воспитанников после нагрузок
19. Психология в спорте. Ориентирование обучающегося на результат

Список вопросов вариативен и может меняться.

#### **4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Результаты аттестационных испытаний определяются отметками «зачтено», «незачтено» и объявляются после оформления в установленном порядке протоколов заседаний итоговой аттестационной комиссии.

При проведении итоговой аттестации **в форме зачета** предлагается следующая шкала оценок:

Отметка «незачтено» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций) предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением аттестационной работы.

Отметку «зачтено» заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций) предусмотренных программой, сформированность новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе.

В случае несогласия с результатами итоговой аттестации слушатель имеет право подать апелляцию в аттестационную комиссию на имя председателя.

Апелляция принимается в день прохождения итоговой аттестации, после объявления результатов. В случае проведения итоговой аттестации в письменном виде, апелляция принимается в день объявления оценки по письменному испытанию.

В ходе рассмотрения апелляции проверяется правильность и аргументированность выставленной оценки. При необходимости Апелляционная комиссия принимает решение о возможности пересдачи. Итоги рассмотрения апелляции вносятся в соответствующий протокол в раздел «Особое мнение комиссии».

Апелляционная комиссия рассматривает апелляцию и сообщает свое решение не позднее, чем через сутки с момента подачи апелляции. При принятии решения о возможности пересдачи итоговой аттестации комиссией анализируется лист ответа слушателя, при необходимости ведется беседа по дополнительным вопросам. Решение Апелляционной комиссии является окончательным.

## **РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ**

*Методические материалы по подготовке к занятиям*

*Методические материалы к лекционному занятию*

Под лекцией понимается систематическое, последовательное, монологическое устное изложение преподавателем учебного материала.

*Цель лекции* – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающегося по овладению программным материалом.

*Задачи лекции* заключаются в обеспечении формирования системы знаний, в умении аргументировано излагать материал, в формировании кругозора и общей культуры.

Основными организационными вопросами при этом являются, во-первых, подготовка к восприятию теории, и, во-вторых, как записывать теоретический материал. Особое значение лекции состоит в том, что оно знакомит обучающегося с основами, расширяет, углубляет и совершенствует ранее полученные знания.

Кроме того, на лекции мобилизуется внимание, вырабатываются навыки слушания, восприятия, осмысления и записывания информации. Все это призвано воспитывать логическое мышление обучающегося. Каждому лекционному занятию отводится конкретное место в системе занятий по курсу, а работа с теоретическим материалом является одной из форм самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося.

При подготовке к лекции необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию теоретического типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку оно является важнейшей формой организации процесса обучения, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет элементы, трудные для понимания;
- систематизирует материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику, учебным пособиями и иным источникам с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на занятии по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

### ***Методические материалы к практическим занятиям***

Практическое занятие – особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к теоретическому курсу.

Практическое занятие – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа обучающихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе практического занятия идут активное обсуждение, дискуссии и выступления обучающихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Практическое занятие обычно посвящено детальному изучению отдельной темы. Планы занятий практического занятия, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Целью практических занятий является приобретение обучающимися и новых знаний, умений и навыков, необходимых для, развития у них гуманитарного мышления и интеллектуальных способностей как средства

индивидуального освоения учебной дисциплины. Все это требует тщательной подготовки к практическим занятиям.

*Основные задачи практического занятия:*

1. Помочь обучающимся глубоко овладеть изучаемым предметом.
2. Способствовать развитию у обучающихся необходимых умений и навыков мышления.
3. Осуществлять в системе контроль за качеством подготовки в целом и по изучаемому предмету в частности.

Практическое занятие представляет собой особую форму организации учебного процесса, в ходе которого обучающийся должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать и концептуализировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями дисциплины.

*Подготовка обучающихся к практическому занятию.*

Готовясь к практическому занятию обучающиеся должны:

- познакомиться с рекомендованной литературой;
- рассмотреть различные точки зрения по вопросу;
- выделить проблемные области;
- сформулировать собственную точку зрения;
- предусмотреть спорные моменты и сформулировать дискуссионный вопрос.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать всю рекомендованную литературу. Прежде всего, обучающиеся должны уяснить предложенный план занятия, осмыслить вынесенные для обсуждения вопросы, место каждого из вопросов в раскрытии темы практического занятия. В процессе подготовки к практическому занятию закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории. Сталкиваясь в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, обучающиеся находят ответы самостоятельно или фиксируют свои вопросы для постановки и уяснения их на самом семинаре. На первом этапе подготовки к практическому занятию следует внимательно прочитать конспект лекций, изучить лекционный материал, проблемы и вопросы, освещавшиеся на теоретических занятиях. При этом важно обратить внимание на научные категории, понятия, определения, которые использовал преподаватель для раскрытия содержания темы. После внимательного изучения конспекта лекций и уяснения смысла и содержания основных понятий и вопросов темы можно обращаться к теоретическому изучению материала по данной теме, проблеме.

Во время практического занятия преподаватель опрашивает обучающихся по вопросам, заданным на данное занятие. Вопросы объявляются преподавателем на предыдущем практическом занятии и, как правило, они коррелируются с вопросами, содержащимися в соответствующей теме программы, но преподаватель вправе задать и некоторые другие вопросы, относящиеся к теме практического занятия и указать, на что обучающимся следует обратить особое внимание при подготовке к следующему занятию. Более того, поскольку вопросы в плане практических занятий даны в самом общем виде, подробнее узнать о разных аспектах того или иного вопроса можно в соответствующем разделе содержания курса.

Практические занятия могут проводиться в форме свободной дискуссии при активном участии всех обучающихся. В таких случаях у каждого имеется возможность проявить свои познания: дополнять выступающих, не соглашаться с ними, высказывать альтернативные точки зрения и отстаивать их, поправлять выступающих, задавать им вопросы, предлагать для обсуждения новые проблемы, анализировать практику применения законодательства по рассматриваемому вопросу. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в

гlossарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Практические задания чаще всего представляют собой образцы задач, примеров и тестов, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы обучающийся овладел показанными методами решения. Основной формой упражнений по большинству читаемых дисциплин являются задачи и примеры. Важно помнить, что решение каждой задачи или примера нужно стараться довести до конца. По нерешенным или не до конца понятым задачам обязательно проводятся консультации преподавателя. На практическом занятии каждый обучающийся имеет возможность критически оценить свои знания, сравнить со знаниями и умениями их излагать других студентов, сделать выводы о необходимости более углубленной и ответственной работы над обсуждаемыми проблемами. В ходе занятия семинарского типа каждый студент опирается на свои конспекты, сделанные на теоретическом занятии, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, другой исторической литературы, на словарь по данной теме. При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование обучающегося преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

### ***Методические материалы по выполнению практической работы***

При выполнении практической работы обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель работы;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы.

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на указанные в программе источники.

### ***Методические материалы по самостоятельной работе***

Самостоятельная работа слушателей подразделяется на аудиторную и внеаудиторную.

Основными критериями качества организации самостоятельной работы служит наличие контроля результатов самостоятельной работы и технических условий выполнения заданий.

Основными современными формами организации самостоятельной работы слушателей являются творческие работы и работа с информационными компьютерными технологиями.

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает материалы теоретических занятий, рекомендуемую литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

## **РАЗДЕЛ 6. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ**

Обучение по Программе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образовательная организация располагает специальными условиями, необходимыми для освоения Программы указанными категориями обучающимися.

*Под специальными условиями* для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания образовательной организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение Программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки обучения по Программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов.

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами образовательная организация обеспечивает:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

адаптацию официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом особых потребностей инвалидов по зрению;

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме;

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной;

предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации;

в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов.

Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами организуются как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами может проводиться индивидуальная работа как в образовательной организации, так и по месту жительства.

Программа может быть адаптирована, при необходимости, для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессионального обучения.

При реализации Программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## **РАЗДЕЛ 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими образование соответствующее профилю программы (или дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка и отвечающее квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам).

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

### **7.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для изучения программы используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (**при наличии**) демонстрационными печатными

пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами (**указать какими**).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной** мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (**при наличии**) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами (**указать какими**).

*В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий допускается замена специально оборудованных помещений их виртуальными аналогами, позволяющими обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.*

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 7.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 7.3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

##### Основная литература

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04714-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 142 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09793-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/512258>
3. Методика непрерывного профессионального развития кадров сферы дополнительного образования детей: учебное пособие / А. В. Золотарева [и др.]; под научной редакцией А. В. Золотаревой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 239 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09033-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513427>
4. Пономарев А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 164 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15477-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520507>
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 253 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07030-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513484>

6. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 147 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06393-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514561>

7. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 244 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05600-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

### Дополнительная литература

1. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 363 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06557-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513255>

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

### 7.3.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

*Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:*

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

### 7.3.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета Российского государственного социального университета	Протокол заседания Ученого совета РГСУ № __ от «__» ____ 20__ года	дд.мм.гггг
2.	Актуализирована решением Ученого совета факультета/заседания кафедры .....	Протокол заседания Ученого совета факультета /заседания кафедры № __ от «__» ____ 20__ года	дд.мм.гггг