

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Решением ученого совета  
ФГБОУ ВО «ВГАС»  
протокол № 3  
от «31» 10 2023 г.

Председатель ученого совета:  
А.В. Сысоев

Ученый секретарь ученого совета:  
О.Н. Савинкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ»**

**Форма обучения:**  
Очно-заочная

**Воронеж 2023**

**РАЗРАБОТАНО:**

Заведующий кафедрой медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин, канд. биолог. наук, доцент

\_\_\_\_\_ И.Е. Попова

**СОГЛАСОВАНО:**

Проректор по образовательной деятельности, канд. пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_ Е.В. Суханова

Начальник учебного отдела

\_\_\_\_\_ В.Б. Маркина

Заместитель начальника учебного отдела

\_\_\_\_\_ И.Р. Квеквескири

Декан ФДПО, канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Б.В. Кузнецов

При необходимости (наличия письменного запроса от слушателя из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии индивидуальной программы реабилитации инвалида) данная дополнительная профессиональная программа в соответствии с содержанием и отдельными приложениями рабочих программ дисциплин (модулей), программ практик, программы итоговой аттестации используется в качестве адаптированной дополнительной профессиональной программы.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)  
обновлена решением Ученого совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов»**

## **1.1. Назначение дополнительной профессиональной программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов», реализуемая в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» (далее Академии) представляет собой комплексный учебно-методический документ, разработанный и утвержденный Академией с учетом требований рынка труда и квалификационных требований профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н. и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) приказ Минобрнауки России от 7 августа 2014 г. N 935.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде общей характеристики программы, учебного плана, календарного учебного графика, оценочных средств и методических материалов, обеспечивающих качество подготовки слушателей.

## **1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» составляют:

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

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

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

– Профессиональный стандарт 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017г. № 940.

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и

науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн;

- Методические рекомендации по организации процедуры итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ» Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;

- локальные нормативные акты Академии.

### 1.3. Перечень сокращений

**ДПП ПК** – дополнительная профессиональная программа повышения квалификации;

**ПС** – профессиональный стандарт;

**ПК** – профессиональные компетенции;

**ОТФ** – обобщенная трудовая функция;

**ТФ** – трудовая функция;

**Л** – лекция

**ПЗ** – практическое занятие.

**СРС** – самостоятельная работа слушателя

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### 2.1. Описание целей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

**Цель** дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» - совершенствование профессиональных компетенций и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении теоретических знаний, умений и опыта в области общей физической подготовки спортсменов и обучающихся образовательных организаций, физического воспитания занимающихся в рамках имеющейся квалификации.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;

- подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки;

- подготовка занимающихся на тренировочном этапе спортивной специализации.

### 2.2. Объем программы

Объем программы 72 часа за весь период обучения и включает все виды аудиторной и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП ПК.

### 2.3. Формы обучения

Форма обучения – очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), в виде занятий лекционного и (или) практического типа, а также групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

## **2.4. Срок получения образования**

Нормативный срок освоения ДПП ПК «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» составляет 2 недели.

Реализация ДПП ПК осуществляется в виде контактной работы в рамках аудиторных занятий, а также с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Образовательная деятельность по ДПП ПК осуществляется на русском языке.

## **2.5. Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

К освоению ДПП ПК допускаются:

- лица, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта;
- лица, получающие высшее образование по направлениям подготовки «Физическая культура», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

## **3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ**

### **3.1. Общее описание профессиональной деятельности выпускников**

Слушатель ДПП ПК «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» осуществляет повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации и готовится к следующему виду профессиональной деятельности: организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

Основная цель вида профессиональной деятельности – осуществление общей физической подготовки спортсменов и обучающихся образовательных организаций, физического воспитания занимающихся.

Задачи профессиональной деятельности:

- организовать и проводить со спортсменами тренировочные мероприятия для достижения спортивных результатов;
- преподавать предметную область физическую культуру по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам;
- способствовать физическому воспитанию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых.

### **3.2. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с дополнительной профессиональной программой повышения квалификации**

ДПП «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» разработана с учетом требований ПС 05.012 «Тренер-преподаватель», осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (Код **05.012**), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

**Перечень обобщённых трудовых функций и (или) трудовых функций, имеющих отношение к профессиональной деятельности выпускника**

Таблица 1

<b>Наименование программы повышения квалификации</b>	<b>Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ</b>	<b>Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ</b>
Развитие функциональных возможностей организма спортсменов	ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» (Код 05.012)	
	Код А – Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	6

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Результаты освоения ДПП ПК «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» определяются приобретаемыми слушателем способностями применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами вида профессиональной деятельности.

В результате освоения программы у слушателя должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (табл.2).

**Соотношение трудовых функций ПС и профессиональных компетенций, формируемых в процессе подготовки по ДПП ПП**

Таблица 2

<i>Код трудовой функции ПС</i>	<i>Код и наименование профессиональных компетенций</i>
ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» (Код 05.012)	
А/01.6	ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК – 5. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.
А/03.6	ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ПК – 6. Способен применять средства, методы спортивной тренировки. ПК – 7. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
А/06.6	ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся.

А/07.6	ПК -4. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.
--------	--

Таблица 3

**Профессиональные компетенции, индикаторы достижения и перечень формирующих их дисциплин (модулей)**

<b>Профессиональная компетенция</b>	<b>Индикаторы достижений</b>
ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<p><b>Знать:</b>. концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования е тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку</p>
ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).	<p><b>Знать:</b> Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов.</p> <p><b>Владеть:</b> Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.</p>
ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся.	<p><b>Знать:</b> Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> методиками формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>
ПК - 4. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	<p><b>Знать:</b> Правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p> <p><b>Уметь:</b> Разрабатывать и реализовывать тренировочные и</p>



<p>профилактику травматизма, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.</p>	<p>образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма  <b>Владеть:</b> навыками обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего образования и дополнительного образования</p>
<p>ПК – 5. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.</p>	<p><b>Знать:</b> особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры.  <b>Уметь:</b> планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеобразовательной программы, дополнительной предпрофессиональной программы.  <b>Владеть:</b> планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность.</p>
<p>ПК – 6. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.</p>	<p><b>Знать:</b> Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.  <b>Уметь:</b> Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристики уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования.  <b>Владеть:</b> Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы.</p>
<p>ПК – 7. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, а также в организациях дополнительного образования.  <b>Уметь:</b> Оценивать результативность процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс.  <b>Владеть:</b> Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.</p>

### *Планируемые результаты обучения*

а) Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателями компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и действовать в соответствии с задачами определенного вида профессиональной деятельности.

#### Профессиональные компетенции

ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся.

ПК -4. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК – 5. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов.

ПК – 6. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 7. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

## **5. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **5.1 Объем ДПП ПК**

**Трудоемкость обучения** составляет 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, дистанционной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2 недели.

Таблица 5

#### **Объем программы и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	<b>24</b>
В том числе:	
Лекция (Л)	16
Семинарские занятия (СЗ)	
Практические занятия (ПЗ)	8
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	тестовый контроль
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>	48
<b>Итого часов</b>	<b>72</b>

### **5.2. Учебный план ДПП ПК**

В учебном плане ДПП ПК «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» указан перечень изучаемых разделов, с указанием объема аудиторной работы обучающихся (контактная работа обучающихся с преподавателем в рамках

лекционных, практических и семинарских занятий) и их самостоятельной работы, итоговой аттестации обучающихся; другие виды учебной деятельности с указанием их объема в академических часах.

Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

Таблица 6

Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СРС	Контроль
1.	Анатомия человека	4	-	8	Текущий контроль
2.	Спортивная физиология	6	4	18	Текущий контроль
3.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	22	Текущий контроль
4	Итоговая аттестация				Зачет
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	
<b>ИТОГО часов</b>					<b>72</b>

Таблица 7

Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Анатомия человека	Анатомическая характеристика движений тела. Участие скелетных мышц в движениях, функции мышц. Фасция и тенсегрити-структуры Содержание, расположение, крепление, участие в движениях, функции. Рассмотрение фасции как соединительной ткани, как единой, не делимой, взаимодействующей сети в организме человека. Структура тенсегрити. Принципы тенсегрити в биологических структурах. Баланс натяжения и сжатия в организме человека. Два основных способа удержания положения человеческого туловища: сжать/растянуть или закрепить/подвесить. Механизмы воздействий от лёгких натяжений к красивой осанке и биохимическому балансу. Функциональная тренировка, включающая кинезиологические и фасциальные техники. Структура «Анатомического поезда»: взаимосвязь миофасциальных или соединительнотканых единиц (т. е. мышц и связок).	Устный опрос, собеседование.
2.	Спортивная физиология	Диафрагма. Ее роль в стабилизации центральной части тела КОР. Тренировка диафрагмального дыхания. Упражнения, направленные на стабилизацию КОРа. Проприорецепция. Упражнения, направленные на включение проприорецептивной системы мышц и динамической стабильности.	Устный опрос, собеседование.
3.	Теория и	Характеристика принципов адаптации организма к	Устный опрос,

	методика физической культуры и спорта	физическим нагрузкам: волнообразности, постепенного увеличения нагрузки. Система и особенности применения упражнений, ведущих к постепенному прогрессу физической нагрузки. Система и особенности применения упражнений для чередования физической нагрузки в процессе тренировок, характер работы и механизмы распределения физических нагрузок внутри тренировочного занятия. Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния атлета. Годовой план для различных видов спорта. Общая теория построения спортивной тренировки. Определение понятий «тренировка», «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Привести примеры тренировочных схем по каждому из 3-х тренировочных циклов	собеседование. Решение ситуационных задач. Выполнение практических заданий
4.	Итоговая аттестация	Методы повышения функционального состояния спортсменов	Выполнение тестового задания

#### **Примерные вопросы для устных опросов, собеседования.**

1. Анатомия мышц ног. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
2. Анатомия мышц спины. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
3. Анатомия мышц КОРа. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
4. Анатомия мышц плеча. Перечислите не менее 4-х мышц, их крепление, расположение, функции.
5. Роль фасции в анатомических поездках.
6. Перечень миофасциальных меридиан.
7. Поверхностная задняя линия – описание и функции.
8. Поверхностная фронтальная линия – описание и функции.
9. Латеральная линия – описание и функции.
10. Линия руки – описание и функции.
11. Функциональные линии – описание и функции.
12. Принципы тренировки миофасциальных цепей.
13. Выберите 3 линии и опишите способ растяжки.
14. К чему могут приводить дисфункции соединительной ткани?
15. Принципы и особенности построения функциональной тренировки, включающей кинезиологические и фасциальные техники.
16. Опишите три упражнения на развитие дыхательной функции диафрагмы.
17. Опишите три упражнения на активацию и двигательный контроль со стороны ЦНС мышц КОРа.
18. Опишите три упражнения на активацию мышц проприорецепторов.
19. Опишите три упражнения эксцентрического характера на разные группы мышц.
20. Опишите три упражнения на динамическую стабильность.
21. Диафрагма – расположение, взаимодействие, функции
22. Проприоцептивные тренировки для развития чувства положения.
23. Основные причины нарушения проприоцепции.

24. Субъективная и объективная оценка проприоцепции.
25. Методика тренировки на изменение положения суставов для развития проприоцепции.
26. Методика тренировки чувства равновесия для развития проприоцепции.
27. Роль лазания для развития проприоцептивной чувствительности.
28. Роль висов и подтягивания в развитии проприоцепции. 14. Техника проприоцептивного проторения для нижних конечностей
29. Техника проприоцептивного проторения для верхних конечностей
30. Что включает в себя планирование тренировок?
31. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении плана тренировки с целью достижения высоких спортивных результатов.
32. С помощью, каких методов можно определить физические данные спортсмена?
33. Задачи микроцикла тренировки.
34. Задачи мезоцикла тренировки.
35. Задачи макроцикла тренировки.
36. Содержание и организация микроцикла тренировки.
37. Содержание и организация мезоцикла тренировки.
38. Содержание и организация макроцикла тренировки.
39. Перечислите методы проведения тренировок.
40. Какие два основных аспекта включает в себя контроль тренировки для каждого отдельного вида спорта.
41. Перечислите принципы спортивной тренировки.
42. Опишите принцип построения тренировочного процесса в микроцикле.
43. Опишите принцип построения тренировочного процесса в мезоцикле.
44. Опишите принцип построения тренировочного процесса в макроцикле.
45. Особенности планирования тренировок в игровых видах спорта.
46. Особенности планирования тренировок в индивидуальных видах спорта.
47. Планирование тренировок в тренажерном зале.
48. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
49. Перечислите этапы спортивной подготовки
50. Сущность и назначение планирования, его виды.
51. Содержание годового плана и его содержание.
52. Методика составления годового плана.
53. Основные формы и организация контроля в процессе спортивной тренировки.
54. Перечислите виды учета в процессе спортивной тренировки спортсменов.
55. Перечислите основные причины конфликтных физиологических реакций, возникающих во время подготовки спортсменов высокого уровня при традиционном подходе к планированию.
56. В каких видах деятельности проявляется ловкость при манипуляции с предметами.
57. Дайте определение понятию «Быстрота».
58. Дайте определение понятию «Сила».
59. Дайте определение понятию «Выносливость».
60. Дайте определение понятию «Максимальная скорость».
61. Перечислите принципы и составьте схему тренировок скоростных способностей.
62. Перечислите принципы и составьте схему тренировок силовых способностей.
63. Перечислите принципы и составьте схему тренировок выносливости.
64. Приведите пример теста на определение выносливости и расскажите методу его проведения с критериями оценки.

65. Приведите пример теста на определение силы и расскажите методику его проведения с критериями оценки.
66. Приведите пример теста на определение скорости реакции и расскажите методику его проведения с критериями оценки.
67. Приведите пример анаэробных упражнений.
68. Дайте характеристику анаэробной выносливости: определение и основные характеристики анаэробной выносливости.
69. Перечислите принципы построения и содержания тренировки для развития анаэробной выносливости.
70. Приведите пример тестов для изучения анаэробных возможностей организма спортсмена.
71. Перечислите показатели, характеризующие анаэробные возможности организма человека.
72. Определение и оценка анаэробной физической работоспособности человека.
73. Перечислите принципы и составьте схему тренировок аэробной выносливости.
74. Характеристика и пример упражнений средней аэробной мощности.
75. Характеристика и пример упражнений малой аэробной мощности.
76. Характеристика и пример упражнений максимальной анаэробной мощности.
77. Характеристика и пример упражнений околомаксимальной анаэробной мощности.
78. Краткая характеристика алактатной системы энергообеспечения.
79. Краткая характеристика лактатной системы энергообеспечения.

#### Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется слушателю: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;
- «4» балла ставится, если слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- «3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;
- «2» балла - слушатель не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

### 5.3. Календарный учебный график ДПП ПК

В календарном учебном графике ДПП ПК «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» представлена последовательность и продолжительность теоретического обучения, промежуточных и итоговой аттестаций.

Таблица 8

Дни недели	Недели обучения	
	1	2
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

Суббота		
Воскресенье		

	Аудиторные занятия, промежуточная аттестация, самостоятельная работа слушателей
	Самостоятельная работа слушателей
	Итоговая аттестация

## 5.4. Оценка качества освоения ДПП ПК

### 5.4.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости, обеспечивающий оценку хода освоения материалов программы, проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме: определяется собеседованием.

Методы проведения текущего контроля: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок устных ответов.

### 5.4.2. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится для оценки качества освоения материала программы в форме итогового тестирования. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста. Максимальное время выполнения тестирования: 10 мин.

### Пример вариантов теста

- 1 Выберите один правильный ответ.  
**Портняжная мышца относится к следующей группе мышц:**  
1. Отводящие плечо 2. Приводящие плечо 3. Отводящие бедро 4. Приводящие бедро
- 2 Выберите один правильный ответ.  
**Что такое фасция?**  
1. Соединительная оболочка 2. Губчатая основа кости 3. Оболочка диафрагмы  
4. Часть миофибриллы мышц
- 3 Выберите один правильный ответ.  
**Миофасциальный меридиан это?**  
1. Мышцы синергисты 2. Мышцы антагонисты 3. Не прерывная сеть фасции 4. Мышцы задействованы в одном двигательном акте
- 4 Выберите один правильный ответ.  
**Блок активации всегда начинаем с...?**  
1. Активации мышц КОРа 2. Тренировки диафрагмы 3. Активация мышц проприорецепторов 4. Упражнений эксцентрического характера
- 5 Выберите один правильный ответ.  
**Эксцентрический тип мышечного сокращения - это?**

1. Удержание веса без изменения длины мышц 2. Подъем веса с укорочением длины мышц 3. Опускание веса с удлинением мышц 4. Подъем веса с укорочением мышцы и постоянным напряжением

6

Выберите один правильный ответ.

**Упражнения на активацию мышц проприорецепторов**

1. Прыжки с заданием точности приземления 2. Различные виды планок 3. Бег на прямых ногах 4. Упражнения на координационной лесенке

7

Выберите один правильный ответ.

**Упражнение эксцентрического характера**

1. Прыжковая работа 2. Nordic 3. Подъем ног в планке 4. Упражнения на баланс подушке

8

Выберите один правильный ответ.

**Упражнение на динамическую стабильность**

1. Боковые планки 2. Упражнения с весом в уступающем режиме 3. Упражнения на координационной лесенке 4. Баланс на нестабильной поверхности

9

Выберите один правильный ответ.

**Кинетическая цепь это...?**

1. Соединение двух звеньев, которые могут двигаться относительно друг друга 2. Связанная система объектов, которая состоит из кинетических пар 3. Последовательное включение в движение двигательных звеньев тела 4. Перенос центра тяжести с одной опоры на другую

10

Выберите один НЕправильный ответ.

**Что входит в 5 основных двигательных качеств**

1. Анаэробная выносливость 2. Анаэробная мощность 3. Максимальная скорость 4. Максимальная сила

11

Выберите один правильный ответ.

**Анаэробный режим работы?**

1. Упражнения на низком пульсе 2. В работу вовлечены запасы гликогена и креатина 3. Упражнения выполняются в максимальном темпе 4. Работа с участием кислорода.

12

Выберите один правильный ответ.

**Макроцикл – определение**

1. Состоит из нескольких мезоциклов 2. Можем выделить только один соревновательный пик 3. Длиться ориентировочно 1 месяц 4. Бывают 1 пиковые и 2 пиковые

13

Выберите один правильный ответ.

**Мезоцикл – определение**

1. Состоит из нескольких макроциклов 2. Бывают: подготовительные, соревновательные, переходные 3. Обычно длится 1 неделю 4. Можно выделить 1 или 2 пика – 2 крупных соревновательных старта 14.

14

Выберите один НЕверный ответ.

**Тренировочные принципы:**



1. Принцип волнообразности 2. Принцип систематичности 3. Принцип последовательности 4. Принцип адаптации

15 Выберите один НЕверный ответ.

**Функциональный тренинг**

1. Пришел из реабилитации 2. Задача – восстановить функции организма 3. Гармоничное развитие всего тела 4. Относится к блоку Специальной физической подготовки

**Критерии оценки уровня знаний по текущему контролю:**

0-2 баллов – ни одного правильного ответа или менее 3 правильных ответов из 15 вопросов (оценка «неудовлетворительно»)

3 балла – за 7 правильных ответа из 15 вопросов (оценка «удовлетворительно»).

4 балла – за 10 правильных ответов из 15 вопросов (оценка «хорошо»).

5 баллов – за 15 правильных ответов (оценка «отлично»).

## 6. Список рекомендуемой литературы

*Основная литература:*

1. Бубновский С.М. Практическое руководство по кинезитерапии. Москва, 1998 г. Источник:  
[https://aupam.ru/pages/fizkult/prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_po\\_kineziterapii\\_bubnovskiyj/oglavlenie.html](https://aupam.ru/pages/fizkult/prakticheskoe_rukovodstvo_po_kineziterapii_bubnovskiyj/oglavlenie.html)
2. Леопольд Бюске Мышечные цепи [ред. И.А. Литвинов, пер. с англ. Г.М. Северской]. – Москва - Иваново: МИК, 2011. – 238 с.: ил.
3. Майер Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. – Москва: ЭКСМО, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009-888-7

*Дополнительная литература:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К. Буццичелли, Т. Бомпа - Москва: Спорт, 2016. - 384 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html> (дата обращения: 21.07.2021).
2. Григорьев, П. А. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки в фитнесе и спорте / П. А. Григорьев, Г. И. Семенова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-10. – С. 126-134
3. Д. Акажанов. Спортсмен 21-го века. Новое супероружие. Д. 22 Акажанов, создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2020. – 22 с. ISBN 978-5-4498-8370-4
4. Колягин Ю.И. Комплексная дифференцированная физическая реабилитация больных с люмбагией в острый период заболевания: диссертация ... кандидата медицинских наук: 14.00.51 / Колягин Юрий Иванович; [Место защиты: ГОУВПО "Российский государственный медицинский университет"].- Москва, 2006.- 120 с.: ил.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и

профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

6. Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 112 с. 5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. — М.: Физическая Культура, 2005. — 544 с. — ISBN:5-9746-0029-0.

7. Физиология ЦНС. Автономная нервная система – режим доступа: <https://dendrit.ru/page/show/mnemonic/fiziologiya-cns-avtonomnaya-nervnaya-sis/>

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд., исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с. ISBN 5-7695- 0853-1

9. Aston J. Aston postural assessment workbook. San Antonio, TX: Therapy Skill Builders; 1998. 12. McHose C., Frank K. How life moves. Berkeley: North Atlantic Books; 2006.

10. Feldenkrais M. The case of Nora. New York: Harper and Row; 1977.

11. Fuller B. Utopia or oblivion. New York: Bantam Books; 1969. (Further information and publications can be obtained from the Buckminster Fuller Institute, [www.bfi.com](http://www.bfi.com)).

12. Hatch F., Maietta L. Role of kinesthesia in pre- and perinatal bonding. Preand Perinatal Psychology 1991; 5(3).

13. Iyengar BKS. Light on yoga. New York: Schocken Books; 1995.

14. Rolf I. Rolfing. Rochester VT: Healing Arts Press; 1977.

15. Schultz L, Feitis R. The endless web. Berkeley: North Atlantic Books; 1996.

16. Silva M., Mehta S. Yoga the Iyengar way. New York: Alfred Knopf; 1990. 10. Cohen B. Sensing, feeling, and action. Northampton, MA: Contact Editions; 1993.

#### **Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):**

• Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта

<http://megaprolib.net/MP0101/Web>

• ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)

• ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

• Университетская информационная система Россия [uisrussia.msu.ru](http://uisrussia.msu.ru)

• КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/> • Министерство образования и науки

РФ <http://Минобрнауки.рф/>

• Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>

• Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link\\_isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link_isexternal))

• Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(linkisexternal\)](http://www.minsport.gov.ru/(linkisexternal))

## **7. УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДПП ПК**

### **7.1. Кадровое обеспечение ДПП ПК**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Развитие функциональных возможностей организма спортсменов» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГАС», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора возмездного оказания услуг.

## 7.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение ДПП ПП

Организация располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам. Материально-техническая база позволяет обеспечить проведение всех видов учебно-практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения имеет индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории организации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда организации обеспечивает: доступ к рабочей программе ДПП ПК, учебному плану, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в программе. Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и надлежащей квалификацией работников, использующих и поддерживающих ее.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Спортивный менеджмент, организация и управление подготовкой спортивного резерва» предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий;
- физкультурно-оздоровительного комплекса для проведения практических занятий.
- оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
  - компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
  - рабочие места для слушателей;
  - мультимедийный проектор, экран;
  - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
  - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, и другие помещения, необходимые для занятий.