

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

БИОМЕХАНИКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка в по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры, сформировать умение формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п /п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|--------|--------------------------------|--|-------------|
| 1 | Тема 1. Общая биомеханика | Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. | 18 |
| 2 | Тема 2. Частная биомеханика | Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). | 18 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с психолого-педагогическими основами физической культуры и спорта, сформировать умение формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути их решения посредством применения психологических и педагогических методов, средств и технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 9. Способен воспитывать у занимающихся личностные качества, такие как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, толерантность, взаимопомощь, самоконтроль и другие.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|--|--|-------------|
| 1 | Тема 1. Психология спортивной деятельности | Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психология деятельности спортивного тренера. Психологическая классификация видов спортивной деятельности. | 18 |
| 2 | Тема 2. Педагогика физической культуры и спорта | Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Структура профессиональной деятельности. Педагогический авторитет и его показатели. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса. Современные педагогические технологии. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности по основным блокам: стратегическому, организаторскому, коммуникативному | 18 |
| 3 | Тема 3. Специальная педагогика и психология, как основа работы с людьми с ОВЗ. | Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни | 18 |
| 4 | Тема 4. Психология общения | Понятие об общении в психологии. Психология конфликта. Психологические способы воздействия в процессе общения. | 18 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с основными анатомо-физиологическими и физическими особенностями занимающихся различного возраста, сформировать умение применять полученный комплекс знаний при организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта (группе видов спорта) со спортсменами разного возраста и уровня подготовки.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК-9. Способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|--|--|-------------|
| 1 | Тема 1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии | Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций. | 8 |
| 2 | Тема 2. Основы физиологии | Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. | 16 |
| 3 | Тема 3. Основы спортивной физиологии | Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам. | 16 |
| 4 | Тема 4. Основы анатомии | Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции. | 16 |
| 5 | Тема 5. Основы биохимии | Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация. | 16 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей знания о санитарных и гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также умения обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК - 8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п /п | Темы лекций | Содержание раздела | Всего часов |
|--------|--|---|-------------|
| 1 | Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздуха, воды, почвы. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиена питания. Закаливание и личная гигиена спортсмена. | 10 |
| 2 | Тема 2. Основы медицинских знаний | Определения понятия «здоровье». Компоненты здоровья: биологическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья. Мониторинг здоровья спортсменов с учетом возрастных групп. | 10 |
| 3 | Тема 3. Основы спортивной фармакологии | Введение в общую фармакологию. Предмет и задачи фармакологии. Фармакокинетика и фармакодинамика. Классификация фармакологических средств. Фармакологические средства, способные повышать работоспособность. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гипер- и гиповитаминоз, интоксикация) ограничивающие работоспособность занимающегося. | 8 |
| 4 | Тема 4. Контроль за состоянием здоровья занимающихся. | Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Современные средства контроля за морфофункциональным состоянием спортсменов. | 8 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей знания об основах теории физической культуры и ее прикладных аспектах (цели, задачи, принципы, функции, основные методы, средства и способы их применения в спортивной тренировке).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

ПК – 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|---|---|-------------|
| 1 | Тема 1. История ФК и спорта. | Возникновение и развитие физической культуры и спорта. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Олимпийские игры Древней Греции – высшая ступень развития физического воспитания в древности. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Практическая роль П. Кубертена в международном олимпийском. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Преемственность систем физического воспитания от П.Ф. Лесгафта до современности. Россия и российские спортсмены в современном Олимпийском движении. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления. | 6 |
| 2 | Тема 2. Средства и методы физической культуры и спорта. | Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных | 10 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | | <p>устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> | |
| 3 | <p>Тема 3. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта.</p> | <p>Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.</p> <p>Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.</p> <p>Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.</p> <p>Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</p> <p>Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.</p> <p>Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний.</p> <p>Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка. Формирование специальных знаний в процессе обучения в</p> | 10 |

| | | | |
|---|--|---|----|
| | | физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. | |
| 4 | Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей) | <p>4. Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.</p> <p>Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.</p> <p>Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p>Выносливость: определение понятия, формы проявления (устоимчивость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p> <p>Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p> | 10 |
| 5 | Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. | <p>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования. Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый.</p> | 10 |
| 6 | Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов. Теоретико-методические основы спортивной тренировки | <p>Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации,</p> | 10 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| | | управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. | |
| 7 | Тема 7. Спорт в структуре современного общества | Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. | 6 |
| 8 | Тема 8. Программирование подготовки спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки | Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплексные показатели для разработки планов. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в процессе планирования. | 10 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей навыки применения правовых знаний в текущей профессиональной и других сферах деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|---|--|-------------|
| 1 | Тема 1. Правовое управление физической культурой и спортом в России. | Конституционные положения о развитии физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ о «Физической культуре и спорте в РФ» - государственно-правовая база отраслевого управления. Роль закона «Об образовании» в развитии физической культуры и спорта. «Положение о расследовании несчастных случаев на занятиях физической культурой», «Закон о защите прав потребителей». Единая Всероссийская спортивная классификация. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный стандарт «Тренер». Права и обязанности тренера и спортсменов, менеджеров команды и других специалистов. Трудовые отношения работников физкультурно-спортивных организаций. Дисциплинарная ответственность (понятие, порядок применения дисциплинарных взысканий, сроки и условия их наложения). | 10 |
| 2 | Тема 2. Организационное управление физической культурой и спортом | Структура органов управления в сфере физической культуры и спорта, основные функции. Государственные образовательные стандарты общего и высшего профессионального образования и место физической культуры в них. Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Нормативно-правовые особенности создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций различных организационно-правовых форм. | 10 |
| 3 | Тема 3. Финансирование в сфере физической культуры и спорта | Правовые основы, структура и принципы построения бюджетной системы в сфере физической культуры и спорта. Бюджетная классификация доходов и расходов, основные статьи и назначения расходов. Особенности формирования и использования бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней. Спонсорство и другая деятельность, приносящая доход. | 8 |
| 4 | Тема 4. Организация и проведение спортивных соревнований | Нормативно-правовые основы регулирования организации и проведения физкультурных и спортивных соревнований (правила видов спорта, положения о спортивных соревнованиях, смета мероприятия). Юридическая ответственность в области физической культуры и спорта за причинение вреда здоровью при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. | 8 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АППАРАТНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ И ЦИФРОВЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: сформировать у слушателей знания основных функций, возможностей, информативности аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий, а также умения определять функциональное состояние спортсменов и уровень физической подготовленности с помощью аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий, предназначенных для обеспечения спортивной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

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

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|---|---|-------------|
| 1 | Тема 1. Введение в предмет. | Роль аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Функции и значение аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Классификация аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий для обеспечения спортивной деятельности. Основные понятия и термины. | 4 |
| 2 | Тема 2. Компьютерная программа «Спорт 3.0» | Установка программы "Спорт 3.0". Запрос на регистрационный ключ. Регистрация программы "Спорт 3.0" Составление тренировочных планов на 1 мезоцикл (8 недель) Изучение алгоритмов подсчета объема и интенсивности тренировочной нагрузки в моно- и микроциклах подготовки. Правила составления записей одного тренировочного занятия в дневник. Введение в моделирование тренировочного процесса Работа с программой "Спорт 3.0". Регистрация пользователя, выбор вида спорта, создание базы данных. Работа с зонами интенсивности, заполнение тренировочных данных в приложение. Создание тренировочного банка данных по микроциклам. Работа в программе "Спорт 3.0". Опции программы "Спорт | 16 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | | <p>3.0" по виду тренировочных средств: общеразвивающие, специально-вспомогательные.</p> <p>Работа с базой данных в программе "Спорт 3.0"</p> <p>Анализ тренировочных планов в программе "Спорт 3.0".</p> <p>Набор мезоцикла в программе "Спорт 3.0". Завершение работы с программой "Спорт 3.0".</p> <p>Возможности программы EXCEL. Подготовка тренировочных планов для анализа в EXCEL. Функции программы: объединение ячеек, формат, выравнивание, создание и переименование листов, перемещение.</p> <p>Формулы в EXCEL. Назначение формул. Работа с формулами. Виды формул. Подсчет объема и интенсивности тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл с помощью формул в EXCEL. Редактор формул, оформление вывода данных на лист.</p> <p>Формирование сводных тренировочных отчетов в EXCEL. Отчеты за моноцикл и микроцикл, подсчет объема и интенсивности. Построение графиков, отображение динамики параметров нагрузки. Визуализация данных. Расчет нагрузки в периодах мезоцикла.</p> <p>Работа с Облаком.</p> | |
| 3 | <p>Тема 3. Компьютерные программы, применяемые в спортивной подготовке.</p> | <p>Установка и регистрация программы "Спорт 4.0". Запуск программы, основные функции программы. Знакомство с интерфейсом. Правила ввода данных объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов. Создание пользователя в программе "Спорт 4.0". Работа с микроструктурой на вкладках. Изучение набора данных в моноцикле, две тренировки в моноцикл. Правила создания тренировочных занятий в "Спорт 4.0".</p> | 10 |
| 4 | <p>Тема 4. Личный кабинет спортсмена «Гармин».</p> | <p>Регистрация личного кабинета спортсмена. Знакомство с интерфейсом и основными функциями приложения. Изучение опций программы. Ввод индивидуальных данных спортсмена. Постановка цели на вкладке главная, выбор вида спорта, подготовка к заполнению тренировочных программ. Создание базы данных о тренировочном процессе.</p> | 6 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ И
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПЛАВАНИЕ)**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей с основными средствами базовых видов спорта (спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и сформировать навыки проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий с использованием средств базовых видов спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК - 12. 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 – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|---|---|-------------|
| 1 | Тема 1. Базовые виды спорта в системе ФКиС | Структура базовых видов спорта на 2018-2022 годы в системе спортивной подготовки. Базовые виды спорта в системе образования. Цели, задачи базовых видов спорта по профилям подготовки тренеров: – Рекреация (подростки и взрослые участники, занимающиеся спортом в рекреационных, оздоровительных и фитнес-целях); – Массовый спорт (дети, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или клуба, дети и молодежь на начальных этапах спортивной подготовки); – Спорт высших достижений (подростки и взрослые, которые соревнуются на национальном и международном уровне). | 8 |
| 2 | Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности. | Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видов гимнастики. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале. | 16 |
| 3 | Тема 3. Легкая атлетика в | Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. | 16 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| | системе физического воспитания и спортивной деятельности. | Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами различных видами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики. | |
| 4 | Тема 4. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности. | Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. | 16 |
| 5 | Тема 5. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности. | Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием. | 16 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (ФИТНЕС, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВКА, АЭРОБИКА, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА) В
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: ознакомить слушателей со средствами и технологиями фитнеса, функциональной тренировки, аэробики, атлетической гимнастики и сформировать навыки подбора и применения этих средств и технологий в физической подготовке спортсмена.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК-8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК – 12. 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 – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п /п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|--------|---|--|-------------|
| 1 | Тема 1. Средства фитнеса в повышении физической подготовленности спортсмена | Средства фитнеса для вида спорта (группы видов спорта). Понятие фитнес-технологии. Технологии фитнеса в повышении физической подготовленности спортсменов. Теоретическая основа фитнеса, разновидности фитнес программ. Классификация групповых фитнес программ. Энергозатраты при занятиях различными направлениями фитнеса. Программы развития специальной выносливости. Смешанные или комбинированные программы. Круговая тренировка как одна из форм построения фитнес тренировки. Механизм подбора упражнений и составления комплексов упражнений из системы фитнеса в решении частных задач спортивной тренировки. Фитнес программы, характерные для спорта высших достижений. Аквафитнес в физической подготовке спортсмена | 12 |
| 2 | Тема 2. Функциональное многоборье в подготовке спортсменов | Теоретическая основа функционального многоборья (кроссфита) в физической подготовке спортсмена. Определение кроссфит, классификация упражнений кроссфита, правила техники безопасности занятий кроссфитом. Алгоритм построения комплекса высоко функционального тренинга. Упражнения кроссфита | 8 |
| 3 | Тема 3. Аэробика в развитии координационных способностей и повышении физической подготовленности занимающихся. | Понятие аэробика, направления аэробики. Оздоровительная эффективность занятий аэробикой. Научные исследования по аэробике. Структура занятия, средства увеличения и снижения физической нагрузки. Аэробика с элементами единоборств, степ-аэробика в физической подготовке спортсмена. Конспекты занятий по аэробике комплексной направленности. Практическое занятие №4. Программа занятия, включающая круговую тренировку и элементы аэробики. Разновидности | 8 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | круговой тренировки. Содержание круговой тренировки. | |
| | Тема 4. Теоретические и практические основы атлетической гимнастики. | Теоретические основы атлетической гимнастики. Правила техники безопасности занятий в тренажерном зале. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Базовые упражнения атлетической гимнастики. | 8 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 18 часов.

2. Цель освоения дисциплины: формирование знаний в области антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК - 6. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|--|---|-------------|
| 1 | Тема 1. Правовое регулирование проблемы применения допинга в спорте | Развитие российского антидопингового законодательства. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": основные причины принятия, ключевые положения, в части борьбы с допингом. Международное законодательство, направленное на борьбу с допингом в спорте: Конвенция против применения допинга ETS № 135 от 16 ноября 1989, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Изучение положений Всемирного антидопингового кодекса. | 10 |
| 2 | Тема 2. Современные проблемы применения допинга в спорте | Список запрещенных субстанций и методов. Критерии включения в Список тех или иных субстанций и методов. Вопросы терапевтического использования лекарственных субстанций и методов. Скрытые угрозы приема БАД. Ответственность спортсмена за применение допинга: российское и международное законодательство. Расследование случаев возможного нарушения антидопинговых правил. Временное отстранение и дисквалификация: понятие, сроки, апелляция. Завершение спортивной карьеры. | 8 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: формирование знаний об основах планирования и анализа тренировочного процесса, основах оценки подготовленности и технических действий спортсменов, о методике проведения занятий по виду спорта (группе видов спорта).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 10. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|--|---|-------------|
| 1 | Раздел 1. Основы планирования и анализа тренировочного процесса в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Терминология | Общая структура планирования и анализа тренировочного процесса, факторы ее определяющие. Особенности планирования нагрузки на различных этапах совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Планирование и анализ циклов подготовки. | 12 |
| | Раздел 2. Основы оценки подготовленности и технических действий спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта | Цель, объект и виды оценки подготовленности спортсменов. Оценка физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Оценка соревновательной деятельности. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок | 12 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | Раздел 3. Методика проведения занятий в скоростно-силовых и силовых видах спорта | Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой и скоростно-силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств. Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Общие основы построения разминки в силовых и скоростно-силовых видах спорта. Структура и содержание тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий. | 12 |
|--|--|--|----|

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПЕРЕДОВЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИОННЫЕ
МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

2. Цель освоения дисциплины: формирование знаний о научно-методическом обеспечении и средствах подготовки, развитии методических подходов в спортивной подготовке спортсменов по виду спорта (группе видов спорта), развитие навыков применения комплексных методик совершенствования спортивной подготовки.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования

ПК – 13. Способен применять средства, методы спортивной тренировки.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|---|--|-------------|
| 1 | Раздел 1. Научно-методическое обеспечение и средства подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. | Особенности различных видов научно-методического обеспечения и основные средства подготовки спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Актуальные направления теоретических и практических исследований скоростно-силовых и силовых видах спорта. | 12 |
| 2 | Раздел 2. Развитие методических подходов в спортивной подготовке в скоростно-силовых и силовых видах спорта. | История развития различных скоростно-силовых и силовых видов спорта и изменение методических подходов в спортивной подготовке. Методики спортивной подготовки с использованием передовых инновационных технологий. Современные методы оценки состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки | 12 |

| | | | |
|---|--|---|----|
| 3 | Раздел 3. Комплексные методики совершенствования спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта. | Использование современных средств спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта Использование междисциплинарных методик и методик из смежных видов спортивной деятельности в спортивной подготовке в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Разработка восстановительных мероприятий для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми и силовыми видами спорта на различных этапах подготовки | 12 |
|---|--|---|----|

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

2. Цель освоения дисциплины: формирование знаний о теоретических и практических основах спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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 - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

ПК – 7. Способен осуществлять спортивный отбор на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК – 11. Способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

ПК – 14. Способен составлять комплексы упражнений в избранном виде спорта в развитии общей и специальной физической подготовленности.

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
|-------|--|---|-------------|
| 1 | Раздел 1. Современное состояние скоростно-силовых и силовых видов спорта, терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений) в скоростно-силовых и силовых видах спорта | Современное состояние скоростно-силовых и силовых видов спорта, терминология, общая характеристика спортивных дисциплин (упражнений) в скоростно-силовых и силовых видах спорта. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Федеральный стандарт спортивной подготовки. | 12 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| 2 | Раздел 2. Многолетняя подготовка спортсменов в скоростно-силовых и силовых видах спорта | Средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Модельные характеристики спортсменов. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на различных этапах спортивной подготовки. Контроль подготовленности спортсменов. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. | 36 |
| 3 | Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в скоростно-силовых и силовых видах спорта | Показатели контроля и оценки результативности соревновательного процесса. Целеполагание и разработка плана подготовки к соревнованиям. Тактическое моделирование соревновательной деятельности. Организация, проведение и судейство соревнований. | 24 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Форма обучения: очная

Москва-2019

1. Общая трудоемкость практики составляет 18 часов.

2. Цель освоения практики: сформировать у слушателей практические навыки проведения тренировочных занятий согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам спортивной подготовки в избранном виде спорта (группе видов спорта).

3. Перечень планируемых результатов обучения по практике

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 видов спорта).

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

ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК - 5. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по виду спорта (группе видов спорта).

ПК – 15. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

4. Краткое содержание практики:

| № п/п | Разделы (этапы) практики | Виды учебной работы во время практики (включая самостоятельную работу слушателей) | Трудоемкость (в часах) | Формы текущего контроля |
|-------|--------------------------|---|------------------------|---|
| 1. | Подготовительный этап | Установочное занятие | 2 | Заполнение «Дневника практики» |
| 2. | Ознакомительный этап | Встреча и беседа с руководителем организации, осуществляющую спортивную подготовку и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками). | 0,5 | Запись в дневнике. |
| | | Инструктаж по технике безопасности. | 0,5 | Запись в журнале по технике безопасности |
| | | Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно- | 1 | Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|---|
| | | спортивной работы организации, осуществляющую спортивную подготовку. | | регламентирующей деятельность организации, осуществляющую спортивную подготовку. |
| | | Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий по физической культуре и спорту (учебно-тренировочных занятий) базовой организации, осуществляющую спортивную подготовку, спортивного инвентаря и оборудования. Знакомство с контингентом прикрепленных групп. | 1 | Разработка предложений по улучшению санитарно-гигиенического состояния обследуемого объекта. Список занимающихся прикрепленных к практиканту с основными характеристиками (пол, возраст, рост, вес, данные о физической подготовленности, медицинская группа). |
| 3. | Основной этап | Участие в работе педагогического или тренерского совета организации, осуществляющей спортивную подготовку. Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации, осуществляющей спортивную подготовку. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом | 2 | План работы педагогического или тренерского совета базы практики. Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал. |
| | | Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально | 8 | Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия. |
| | | Планирование и проведение спортивных мероприятий, проводимого в период практики на базе учреждения или внешнего. Принять участие в работе судей по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам спорта. | 6 | Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы) |
| | | Проведение досуговых и анимационных мероприятий | 3 | План мероприятий воспитательной, |

| | | | | |
|---------------|---------------------------------|--|-----------|---|
| | | активного отдыха в группах различной подготовленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту). | | физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведённых мероприятий. |
| 4. | Аналитический этап | Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта. | 6 | Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности. |
| 5. | Научно-исследовательская работа | Планирование и проведение педагогического тестирования занимающихся. | 4 | Протокол обследования уровня физического развития и общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы |
| 6. | Заключительный этап | Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие | 2 | Составление и защита отчётной документации. |
| ИТОГО: | | | 36 | |