Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.03.19 14:48:25 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«19» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Итоговая аттестация»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 4 часа

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Итоговая аттестация*» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7 от «10» марта 2026 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «19» марта 2026 г.

Заведующий кафедрой . _____И.В. Тарасевич
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М.В. Светлакова
подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки» с присвоением квалификации «Тренер-преподаватель» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата) (утв. Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2019 N 56284).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Цель реализации ДПП ПП «Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки» состоит в формировании у слушателей профессиональных компетенций и приобретение необходимой квалификации для ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1. Цель итоговой аттестации

Целью итоговой аттестации является оценка уровня освоения слушателями соответствующих компетенций и качества его подготовленности для ведения нового вида профессиональной деятельности в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952 н).

Проведение итоговой аттестации является способом определения соответствия результатов освоения слушателями дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки планируемым результатам обучения и имеет своей целью показать способность и умение слушателей, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные владения, самостоятельно решать на современном уровне задачи новой профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объеме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с учебным планом представленной программы и требованиями соответствующего профессионального стандарта. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки осуществляется аттестационной комиссией.

При условии успешного прохождения итогового аттестационного испытания, выпускнику присваивается квалификация «Тренер-преподаватель» и выдается документ установленного образца о квалификации (диплом о профессиональной переподготовке).

2. Форма и объем итоговой аттестации

Форма итоговой аттестации – междисциплинарный экзамен.

Объём итоговой аттестации в соответствии с учебным планом составляет 4 часа.

В рамках проведения итоговой аттестации проверятся степень освоения всех компетенций: Компетенции	Дисциплины, выносимые на итоговую аттестацию
ПК-1. Способен планировать содержание и проводить занятия физической культурой и спортом	Теория и методика физической культуры Теория и методика избранного вида спорта (группе вида спорта) Спортивная физиология

ПК-2. Способен проводить мероприятия спортивной ориентации и осуществлять спортивный отбор для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	Спортивный отбор
ПК-3. Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	Теория и методика избранного вида спорта (группе вида спорта) Педагогика физической культуры Психология физической культуры и спорта
ПК-4. Способен осуществлять организацию участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях	Теория и методика избранного вида спорта (группе вида спорта) Антидопинговое обеспечение спорта
ПК-5. Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, моральные ценности честной спортивной конкуренции, воспитывать социально значимые личностные качества для профилактики негативного социального поведения	Теория и методика физической культуры Педагогика физической культуры Психология физической культуры и спорта
ПК-6. Способен обеспечивать профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Теория и методика физической культуры Теория и методика избранного вида спорта (группе вида спорта)
ПК-7. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	Антидопинговое обеспечение спорта

Междисциплинарный экзамен проводится в устной форме по билетам. Экзаменационные билеты междисциплинарного экзамена содержат один теоретический вопрос и одно практико-ориентированное задание, при выполнении которых выпускник должен продемонстрировать сформированность знаний, умений и навыков не менее чем по одной профессиональной компетенции.

3. Критерии оценивания ответа слушателя в ходе междисциплинарного экзамена

Результаты междисциплинарного экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» на основании экспертного мнения членов экзаменационной комиссии. Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» означают успешное прохождение итоговой аттестации.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся дает полный и правильный ответ на поставленные в экзаменационном билете вопросы и задания:

- обнаруживает всестороннее системное и глубокое знание программного материала;
- обстоятельно раскрывает соответствующие методологические и теоретические положения;
- демонстрирует знание современной учебной и научной литературы;
- владеет понятийным аппаратом;
- демонстрирует способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики;
- подтверждает знание теории примерами из практики;
- способен применять знание теории к решению профессиональных задач;
- демонстрирует грамотный подход в решении ситуационной задачи, с опорой на документы разного уровня, выстраивая преемственность, правильно подобраны средства (методы, нагрузка и т.п.);
- имеет собственную оценочную позицию и умеет аргументировано и убедительно ее раскрыть;
- четко излагает материал в логической последовательности.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся дает правильный ответ, однако не достаточно обстоятельно и глубоко его раскрывает:

- обнаруживает при этом твердое знание программного материала;
- допускает несущественные ошибки и неточности в изложении теоретического материала, исправленные после дополнительного вопроса экзаменатора;
- опирается при построении ответа только на обязательную литературу;
- подтверждает теоретические знания отдельными примерами из практики;
- способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;

- демонстрирует правильный подход в решении ситуационной задачи, с опорой на нужные документы, правильно подобраны средства (методы, нагрузка и т.п.);
- наблюдается незначительное нарушение логики изложения материала;
- вопросы, задаваемые членами ГЭК, не вызывают существенных затруднений.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в основном знает программный материал в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, но ответ, отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения:
- допускает существенные ошибки и неточности в изложении теоретического материала;
- испытывает затруднения при выполнении практических заданий;
- в решении ситуационной задачи, плохо ориентируется на какую нужно опираться документацию, испытывает затруднения при выборе средств (методов, нагрузки т.п.);
- в целом усвоил основной программный материал;
- требуется помощь со стороны членов экзаменационной комиссии (путем наводящих вопросов, небольших разъяснений и т.п.);
- неуверенно ориентируется в основных литературных источниках и нормативных документах;
- наблюдается нарушение логики изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание или непонимание большей или наиболее существенной части содержания учебного материала:
- допускает принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета;
- не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов членов экзаменационной комиссии;

- не способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;

4. Условия реализации программы профессиональной переподготовки

4.1. Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной программе, составляет 60 % преподавателей.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программ

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации данной Программы регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин; материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Реализация дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включает в себя доступ слушателей к электронным информационной среде образовательной организации, возможность ознакомления с мультимедийным сопровождением изучаемого материала.

5. Оценка качества освоения программы профессиональной переподготовки

Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по Программе, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе

теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы.

Результат обучения сформированные компетенции. Успешность освоения Программы профессиональной переподготовки осуществляется посредством:

- текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения: проведение контрольных работ, тестирование, контроль самостоятельной работы слушателей.);
- промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося; промежуточная аттестация может проводиться по результатам текущего контроля);
- итоговой аттестации (междисциплинарный экзамен).

Формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания по отдельной дисциплине / практике представлены в рабочих программах дисциплин / практик. Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма итоговой аттестации: экзамен.

Общие требования к качеству устного ответа (критерии) на экзамене и шкала оценки:

Уровень и критерии освоения компетенций:

Высокий уровень:

Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно- программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа

Оценка 5 баллов отлично

Базовый уровень:

Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.

Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Оценка 4 балла хорошо

Пороговый уровень:

Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения. Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.

Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Оценка 3 балла удовлетворительно

Не получен удовлетворительный ответ на вопрос.

Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.

Оценка 2 и менее баллов неудовлетворительно

7. Перечень вопросов к итоговому аттестационному экзамену:

1 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО РАЗДЕЛАМ:

Правовые основы; Физическая культура; спортивная психология; спортивный менеджмент; спортивная физиология; информационные технологии в ФК и С дополнительные факторы повышения спортивной подготовленности

1.	**Взаимодействие государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом:** – государственные органы управления физической культурой и спортом и их функции;

	– общественные органы управления физической культурой и спортом и их функции; – взаимосвязи в деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом:
2.	**Влияние возрастных особенностей на физическую подготовку:** – особенности психики и развития детского организма детей; – сенситивные зоны развития физических качеств. – индивидуальный подход в спорте
3.	**Влияние климатогеографических и природных факторов на работоспособность спортсменов:** – основные климатогеографические и природные факторы; – предупреждение отрицательных влияний климатогеографических и природных факторов; – использование положительных влияний климатогеографических и природных факторов.
4.	**Двигательная недостаточность и двигательная активность:** – симптомы двигательной недостаточности и её последствия для организма; – возрастные нормы двигательной активности; – критерии выбора оздоровительных упражнений и их дозировка.
5.	**Здоровье и его критерии, проблемы здоровьесбережения:** – определение понятия «здоровье»; – критерии здоровья; – факторы, влияющие на состояние здоровья.
6.	**Использование информационных технологий в физической культуре и спорте:** – источники информации в физической культуре и спорте; – компьютерные программы и их применение; – диагностические комплексы и их применение.
7.	**Менеджмент в физической культуре и спорте:** – влияние рыночных отношений на физическую культуру и спорт; – источники финансирования в физической культуре и спорте; – влияние рыночных отношений на формирование спортсмена.
8.	М**етодологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки:** – цель и задачи физического воспитания и спортивной тренировки; – принципы физического воспитания и спортивной тренировки; – методы физического воспитания и спортивной тренировки.
9.	**Научные знания о спортивной тренировке:** – теоретический аспект; – методический (практический) аспект; – методология научного исследования в физической культуре и спорте.
10.	**Обучение движениям и двигательным действиям:** – методы обучения движениям и двигательным действиям. – формирование знаний, двигательных навыков как процесс и результат обучения; – взаимодействие (перенос) двигательного навыка.
11.	**Организация соревнований (в избранном виде спорта):** – система спортивных соревнований; – принципы проведения спортивных соревнований; – управление спортивным соревнованием и документационное обеспечение.
12.	**Организация учебно-тренировочного процесса:**

	– круг организационных вопросов; – планирование; – документация и отчётность.
13.	**Правовые аспекты профессионального спорта:** – трудовые взаимоотношения; – социальная защита; – разрешение правовых конфликтов и споров.
14.	**Предупреждение нарушений здоровья в спорте:** – перенапряжение, перетренировка (признаки, реабилитация); – техника безопасности, виды и причины травм и заболеваний; – первая помощь при травмах и заболеваниях.
15.	**Психологическая подготовка спортсмена:** – физические нагрузки и психика спортсмена; – цель и задачи психологической подготовки; – средства и методы психологической подготовки.
16.	**Психологические факторы спортивной деятельности:** – психические состояния; – психологические процессы; – влияние психики на двигательную деятельность, «активная» и «пассивная» воля.
17.	**Разносторонность и гармоничность физического воспитания:** – взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания: – трудовым и умственным; – эстетическим и нравственным.
18.	**Рациональное питание в спорте:** – компоненты пищи; пищевые добавки в рационе спортсмена; – принципы и системы питания; – особенности питания на тренировках и соревнованиях.
19.	**Российское законодательство о физической культуре и спорте:** – основные источники; – Федеральный закон о физической культуре (предмет регулирования, субъекты ФК и С, полномочия); – полномочия органов государственной власти и субъектов РФ в сфере ФК и С.
20.	**Санитарно-гигиенические условия занятий физической культурой и спортом:** – требования к спортивным сооружениям; – требования к экипировке; – учёт климатических воздействий.
21.	**Современный спорт:** – «узкое» и «широкое» понятие спорта; – актуальные изменения в спортивной деятельности; – сферы спортивной деятельности.
22.	**Социально-психологические особенности подготовки в спортивной группе:** – эмоциональные отношения; – психологическая структура группы; – особенности командной спортивной деятельности.
23.	**Спортивная деятельность:** – понятие спортивной деятельности – двигательная деятельность в избранном виде спорта; – классификация видов спорта.
24.	**Средства формирования физической культуры личности:**

	– понятие о средствах; – физические упражнения, их форма и содержание – классификация физических упражнений.
25.	**Структура процесса обучение двигательным действиям:** – последовательность обучения; – методы и средства; – причины, предупреждение и исправление ошибок.
26.	**Требования к личности тренера:** – функции тренера; – общепедагогические требования к личности тренера; – специфические требования к личности тренера.
27.	**Фармакологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности:** – цели и задачи фармакологического обеспечения спортсменов; – допинг (группы запрещённых в спорте препаратов и методов) и его альтернатива; – принципы фармакологической поддержки спортсменов, препараты, применяющиеся в спорте;
28.	**Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста:** – цели и задачи физического воспитания в ДОУ; – формы занятий; – особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
29.	**Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста:** – цели и задачи физического воспитания детей школьного возраста; – формы занятий; – особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.
30.	**Физическое совершенствование как основа спортивной подготовки:** – критерии физического совершенства; – обоснование необходимости физического совершенствования спортсменов; – противоречие спортивной специализации физическому совершенствованию.

2 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО РАЗДЕЛАМ:
Спортивная тренировка; развитие физических качеств; спортивная физиология; спортивная биохимия

1.	**Тренировка силы:** – определение и виды (проявления) силы; – режимы мышечных напряжений; – выбор средств и методов тренировки силы.
2.	**Тренировка быстроты:** – определение и проявления быстроты, взаимосвязь быстроты и силы; – биологические факторы быстроты, быстрота сложной реакции; – выбор средств и методов тренировки быстроты.
3.	**Вклад аэробного энергообеспечения в преодоление физических нагрузок:** – аэробное энергообеспечение движений; – особенности мышечной деятельности на разных порогах энергообеспечения. – причины нарушения работоспособности.
4.	**Влияние физических нагрузок на организм человека:** – изменения в сердечнососудистой и кардиореспираторной системах организма; – изменения в мышцах;

	– изменения в обмене веществ.
5.	**Выбор тренировочных нагрузок (в избранном виде спорта):** – зоны интенсивности физических нагрузок (параметры); – биологические аспекты выбора тренировочных нагрузок. – тренировочные нагрузки в различных зонах интенсивности.
6.	**Динамика методов и средств спортивной тренировки в детско-юношеском спорте:** – классификация этапов подготовки; – цель и задачи каждого этапа подготовки; – приоритеты в построении подготовки на каждом этапе.
7.	**Значимость выносливости в современном спорте:** – проявления выносливости в спортивной деятельности; – выносливость как базовое физическое качество, факторы выносливости; – энергообеспечение длительных нагрузок.
8.	**Значимость силовой подготовки в современном спорте:** – факторы, определяющие силу; – влияние силы на другие физические качества; – биологические структуры, определяющие силу.
9.	**Конструирование микроциклов:** – принципы построения микроцикла; – сочетание различных нагрузок; – сроки восстановления от различных нагрузок.
10.	**Принципы спортивной тренировки:** – характеристика принципов спортивной тренировки; – биологическое обоснование принципов спортивной тренировки; – значимость применения принципов в спортивной тренировке.
11.	**Тестирование в спорте:** – виды измерений и тестов; – величины (параметры), измеряемые в спорте. – требования к тестам;

12.	**Особенности функционирования внутренних органов и систем при физических нагрузках:** – сердечнососудистая и кардиореспираторная система; – пищеварительная система; – кроветворная система, функции печени и почек.
13.	**Особенности энергообеспечения мышц при нагрузках разной мощности:** – мышечная композиция; – энергообеспечение мышечной деятельности; – зоны интенсивности..
14.	**Планирование тренировочных нагрузок:** – основные параметры физических нагрузок; – планирование и учёт тренировочных нагрузок; – планирование вспомогательных средств и факторов подготовки.
15.	Тренировка выносливости**:** – определение, виды, факторы выносливости; – биологические структуры и биологические механизмы, определяющие выносливость; – выбор средств и методов тренировки выносливости.

16.	**Построение подготовки квалифицированных спортсменов (в избранном виде спорта):** – структура подготовки (циклы, блоки); – обоснование выбора средств и методов тренировки; – особенности отдельных циклов подготовки.
17.	**Интервальная тренировка:** – значимость интервальной тренировки. – противоречия в энергообеспечении и формировании соревновательного динамического стереотипа; – упражнения и технология интервальной тренировки.
18.	**Реакции спортсменов на физическую нагрузку:** – зоны мощности физических нагрузок; – реакция организма на различную физическую нагрузку; – контроль мощности физических нагрузок.
19.	**Тренировка ловкости:** – определение ловкости и её значимость; – проявления (уровни) нервно-мышечной регуляции в спорте; – соревновательный динамический стереотип, факторы формирования, значимость.
20.	**Скоростно-силовая выносливость:** – факторы, определяющие скоростно-силовую выносливость; – противоречие в развитии скоростно-силовой выносливости и его преодоление; – выбор методов и средств развития скоростно-силовой выносливости.
21.	**Соревновательные нагрузки:** – особенности соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; – анаэробное энергообеспечение, кислородный запрос, образование кислородного долга (алактатного, лактатного); – последствия образования кислородного долга.
22.	**Тактическая подготовка в спорте** – понятие о тактической подготовке спортсмена – виды, задачи, средства тактической подготовки; – особенности тактической подготовки в ИВС
23.	**Техническая подготовка спортсмена:** – стадии технической подготовки; – обучение технике движений (методы, средства); – причины двигательных ошибок и повышение надёжности техники.
24.	**Тренировка гибкости:** – определение гибкости и её значение; – факторы гибкости; – средства и методы развития гибкости.
25.	**Тренировки в базовом подготовительном периоде:** – цель, задачи, применяемые упражнения; – соотношение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; – соотношение общефизической и специализированной подготовки.
26.	**Утомление и восстановление:** – механизмы утомления (психические, биологические); – тренировочные эффекты, структурные изменения в организме); – средства и методы восстановления.
27.	**Физическая подготовка в физическом воспитании и спортивной тренировке:** – цель и задачи физической подготовки;

	– характеристика физических качеств; – особенности физической подготовки в ИВС
28.	**Физические нагрузки с анаэробным гликолитическим энергообеспечением:** – средства и методы; – анаэробные гликолитические нагрузки и адаптационные ресурсы; – анаэробные гликолитические нагрузки и развитие «спортивной формы».
29.	**Функциональная подготовка:** – значение функциональной подготовки; – факторы, определяющие функциональную подготовленность; – средства и методы функциональной подготовки.
30.	**Эффективность спортивной деятельности:** – актуальные проблемы современного спорта; – подходы к решению проблем; – факторы постановки двигательного задания спортсмену.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

Ситуативные методические задачи

1.	Спортсмену необходимо повысить мышечную массу. Как достичь данного эффекта? Как дозировать нагрузку в тренировочном процессе?
2.	Планируется проведение тренировки в среднегорье. Какие факторы и условия необходимо учитывать при организации тренировочного процесса в ИВС?
3.	Спортсменам необходимо восстановление после соревнований. Назовите средства, методы и условия восстанавливающей тренировки в ИВС.
4.	В тренировочный процесс необходимо включить растягивающие упражнения. С какой целью применяются данные упражнения? Назовите методические условия выполнения растягивающих упражнений в ИВС.
5.	В подготовку спортсмена планируется включить интервальную тренировку. Назовите методические условия интервальной тренировки и особенности дозировки нагрузки и отдыха в ИВС.
6.	Планируется включение в тренировочный процесс круговых тренировок Какие методические условия необходимо учитывать при круговой тренировки. Назовите варианты круговой тренировки.
7.	Тренеру необходимо провести тренировку с детьми среднего школьного возраста. Назовите методические условия тренировки детей среднего школьного возраста в ИВС. Раскройте средства и методы тренировки.
8.	Тренеру необходимо провести утреннюю зарядку для спортсменов в ИВС. Раскройте методические условия проведения утренней зарядки. Какие средства и методы могут использованы для проведения утренней зарядки в ИВС.
9.	Тренер планирует включить в тренировочный процесс спортсменов тренировки с применением тренажеров. На развитие каких видов силы будут направлены упражнения на тренажерах. Раскройте содержание тренировок на тренажерах в ИВС.
10.	У спортсмена в тренировочном процессе произошло образование кислородного долга. Назовите причины и последствия образования кислородного долга.
11.	Тренеру необходимо провести тестирование специальной подготовленности спортсмена в ИВС. Какие тесты использовать для тестирования специальной подготовленности спортсмена. Назовите методические условия тестирования специальной подготовленности в ИВС.
12.	Тренеру необходимо провести тренировку на повышение быстроты спортсмена в ИВС.

	Назовите методические условия тренировки быстроты в ИВС. Как проявляется быстрота в ИВС и в чем особенности ее тренировки.
13.	Необходимо включить в тренировочный процесс упражнения на обучение технике движений в ИВС. Методические условия и последовательность обучения.
14.	Тренеру необходимо провести тактическую подготовку в ИВС. С чего начинается тактическая подготовка? Требования к отработке тактики двигательных действий.
15.	Необходимо включить в тренировочный процесс упражнения на повышение взрывной силы. В каких движениях проявляется взрывная сила в ИВС? Назовите методические условия для развития взрывной силы.
16.	В тренировочном процессе поставлена цель повысить выносливость спортсмена в ИВС. Как проявляется выносливость в ИВС? Какие средства и методы необходимо применить для развития выносливости?
17.	Спортсмену в ИВС необходимо развить силовые способности. Проявление силовых способностей в ИВС Какие факторы необходимо учитывать при развитии силы?
18.	Необходимо включить в тренировочный процесс упражнения на повышение скоростно-силовой выносливости в ИВС. Какие нагрузки и в какой последовательности применяются для развития скоростно-силовой выносливости?
19.	Тренеру необходимо провести тренировку на повышение координации движений в ИВС. Назовите проявления координации движений в ИВС. Какие средства и методы необходимо применять для развития координации движений.
20.	Необходимо провести тренировку на стабилизацию техники движений в ИВС. Какие факторы необходимо учитывать при применении упражнений на стабилизацию техники движений. Какие признаки можно выделить, свидетельствующие о стабилизации техники движений?
21.	Тренеру необходимо построить восстановительный микроцикл в ИВС. Назовите признаки утомления спортсмена? Какие мероприятия необходимо провести для снижения уровня утомления?
22.	В тренировочном процессе необходимо провести заключительную часть занятия в ИВС. В чем суть заключительной тренировки? Назовите приоритетные средства и методы для построения заключительной части тренировки.
23.	Для спортсмена необходимо построить недельный микроцикл в базовом подготовительном периоде в ИВС. Назовите последовательность тренировочных воздействий и совокупность применяемых средств и методов тренировки.
24.	Для спортсмена необходимо построить недельный микроцикл в предсоревновательном периоде в ИВС. Назовите последовательность тренировочных воздействий (соотношение объёма и интенсивности, упражнений ОФП и СФП).
25.	Тренеру необходимо провести разминку в ИВС. Методические условия проведения разминки в ИВС.
26.	Тренеру необходимо включить в тренировочный процесс психологическую подготовку спортсмена в ИВС. Особенности психологической подготовки в ИВС и методические условия проведения занятий.
27.	Какие санитарно-гигиенические условия должны быть соблюдены для проведения тренировок и соревнований в ИВС.
28.	Спортсмены жалуются на мышечные боли. Предупреждение нежелательных реакций на физическую нагрузку.
29.	Обеспечение техники безопасности и здоровьесбережения в детско-юношеском спорте. Дозирование и контроль нагрузок в условиях тренировки детей и подростков в ИВС.
30.	Какие методические условия необходимо обеспечить для управления «спортивной формой» в ИВС.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов по укрупненной гр. специальностей и направлений подг. 49.00.00 - Физ. культура и спорт" / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 342 с. – (Олимпийское образование). – Повторное издание без изменений в содержании книги 2019 года с аналогичным названием. – ISBN 978-5-906132-50-5.

2. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3.

3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2019 года с аналогичным названием. – ISBN 978-5-907225-93-0.

4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 624 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2013 года с аналогичным названием . – ISBN 978-5-966-8708-66-4.

5. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – Москва : Сов. спорт, 2010. – 464 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2003 года с аналогичным названием . – ISBN 978-5-9718-0431

6. Тихомиров А. К. Современная спортивная подготовка : монография / А. К. Тихомиров ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : [б. и.], 2016. – 1 файл. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-00063-006-8. – Текст : электронный.

7. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие высш. проф. образования по направлению подгот. 034500.68 и 49.04.03 - "Спорт" / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : СПОРТ, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-906839-21-3.

8. Шаруненко Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации : монография / Ю. М. Шаруненко ; Межрегиональная Акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – URL: http://www.iprbookshop.ru (дата обращения: 12.01.2019). – ISBN 978-5-98079-937-7. – Текст : электронный.

9. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учеб. пособие / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 160 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/460568 (дата обращения: 04.03.2025). – ISBN 978-5-507-51829-6. – Текст : электронный.

10. Морозов О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – 5-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2025. – 211 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/508335 (дата обращения: 23.10.2025). – ISBN 978-5-9765-2443-9. – Текст : электронный.

11. Яковлев Б. П. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учеб. пособие для вузов / Б. П. Яковлев . – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 340 с. – (Высш. образование). – URL: https://e.lanbook.com/book/450788 (дата обращения: 17.01.2025). – ISBN 978-5-507-51425-0. – Текст : электронный.

12. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 379 с. – (Высш. образование). – Повторное издание без изменений в содержании книги 2017 года с аналогичным названием. – URL: https://urait.ru/bcode/535663 (дата обращения: 04.12.2024). – ISBN 978-5-534-17449-6. – Текст : электронный.

13. Кодекс здоровья как базовый компонент системы самооздоровления : науч.-метод. рекомендации / авт.-сост. : С. А. Полиевский, О. В. Григорьева, Е. В. Цой. – Москва : ТД "Сов.

8.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

1. РУКОНТ https://rucont.ru/
2. IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
3. ЮРАЙТ https://urait.ru/
4. МГАФК http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
5. НГПУ МЭБ https://icdlib.nspu.ru/
6. НГУ им. П.Ф.Лесгафта http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
7. ВЛГАФК http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
8. Поволжский ГУФКСиТ http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
9. ЭБС ЛАНЬ https://e.lanbook.com/
10. АИБС «МегаПро» https://data-express.ru/aibc-megapro/
11. Академия Google https://scholar.google.ru/
12. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

− оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических

компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:

− компьютерное и мультимедийное оборудование;
− программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
− Компьютерная программа Спорт 3.0
− Необходим доступ в интернет, − Тренажерный зал.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы. Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Материально-техническое обеспечение программы. Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, физкультурно-оздоровительного комплекса, включающего в себя оборудованные спортивные тренажерные залы и прочее.

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);

9.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуется на базе образовательно организации высшего образования. Реализация дополнительной образовательной программы повышения квалификации обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых модулей, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Каждый обучающийся в течении всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде образовательно организации высшего образования из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, как на территории образовательно организации высшего образования, так и вне ее. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды определяются локальными нормативными актами образовательно организации высшего образования.

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации высшего образования должна обеспечивать:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей);
- доступ к расписанию (графику проведения) курсов по дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

- В случае реализации программы магистратуры с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий электронная информационно-образовательная среда Академии должна дополнительно обеспечивать:
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы магистратуры;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети Интернет.

Образовательная организация высшего образования располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, которые предусмотрены учебным планом программы, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Образовательная организация высшего образования должна быть обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного

производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся должен быть обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем учебным модулям. Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Библиотечный фонд образовательной организация высшего образования укомплектован печатными и (или) электронными актуальными изданиями основной учебной литературы по модулям базовой части.

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Обучающиеся на занятиях могут использовать электронные и бумажные (в случае необходимости) версии утвержденных макетов программ профессиональных модулей и учебных дисциплин; макетов базисных учебных планов; утвержденные тексты ФГОС реализуемых профессий специальностей; макеты комплектов оценочных средств; другие справочные материалы.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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