

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»  
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

---

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,  
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский  
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Тренер по избранному виду спорта (пауэрлифтинг)»**

**Вид профессиональной деятельности**

Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью

**Квалификация**

Тренер по пауэрлифтингу

**Общая трудоемкость**

540 академических часов

**Форма обучения**

Заочная

Санкт-Петербург

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

### 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере проведения тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью, приобретение новой квалификации.

#### **Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

**Область профессиональной деятельности:** физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки).

**Объекты профессиональной деятельности:** тренировочные мероприятия и соревновательная деятельность.

**Виды профессиональной деятельности:** ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

**Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:**

ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин):

- отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта;
- планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта;
- проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- координация соревновательной деятельности занимающихся.

#### **Уровень квалификации**

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер».

**Присваиваемая квалификация:** тренер по пауэрлифтингу.

**Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы**

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

**Планируемые результаты обучения**

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Тренер»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (В/б)	
ОПК-4	Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

**1.3. Категория обучающихся**

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

**1.4. Форма обучения:** заочная.

**1.5. Срок освоения программы**

Срок освоения программы составляет 540 часов.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Учебный план**

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup>
			Лекции и	Тестирование	Практические занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						

<sup>1</sup> ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	13	10	1	2	3
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
2	Основы физиологии и анатомии	32	22	2	8	3
3	Основы спортивной психологии	32	22	2	8	3
4	Теория и методика физической культуры	36	28	2	6	ДЗ
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	26	2	8	3
6	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	32	22	2	8	ДЗ
7	Комплексная организация тренировочного процесса	28	18	2	8	3
8	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	28	18	2	8	3
9	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	28	18	2	8	3
10	Основы и способы оказания первой помощи	32	22	2	8	ДЗ
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
11	Теория и история пауэрлифтинга	20	18	2	0	ДЗ
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	30	28	2	0	3
13	Классификация упражнений в пауэрлифтинге	24	18	2	4	3
14	Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	34	26	2	6	3
15	Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге	9	8	1	0	3
16	Методика обучения технике соревновательных упражнений	26	18	2	6	3
17	Планирование тренировок в пауэрлифтинге	30	22	2	6	3
18	Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	32	24	2	6	3
19	Спортивное питание для пауэрлифтинга	30	22	2	6	3

	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
<b>Нормативно-правовой раздел</b>					
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	13	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение (10 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (2 часа)	Тест (1 час)
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>					
2	Основы физиологии и анатомии	32	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (22 часа)	Выполните задание: Укажите название каждого органа на рисунке. (8 часов)	Тест (2 часа)
3	Основы спортивной психологии	32	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности	Выполните задания: 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных	Тест (2 часа)

			<p>тренера.          Психомоторные способности человека.          Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности.          Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью.          Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен».          Социальная психология спортивных групп.          Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов (22 часа)</p>	<p>способностей?          Охарактеризуйте каждый из них.          2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?          3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена:          1) недостаточное возбуждение;          2) оптимальное возбуждение;          3) перевозбуждение;          4) торможение вследствие перевозбуждения. (8 часов)</p>	
4	Теория и методика физической культуры	36	<p>Введение в теорию физической культуры. Основные понятия.          Средства формирования физической культуры личности.          Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности.          Методические принципы физического</p>	<p>Выполните задание:          Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор?          Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия,</p>	Тест (2 часа)

			<p>воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (28 часов)</p>	<p>какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание, нагрузки во времени Вы можете указать? (6 часов)</p>	
5	Биомеханика физических	36	<p>Основы механики движений человека. Основные понятия</p>	<p>Выполните задания: 1. На основе лекционного материала</p>	<p>Тест (2 часа)</p>

	упражнений. Спортивная гигиена		динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания (26 часов)	и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (8 часов)	
6	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	32	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах. Структура и генетика развития спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Общая характеристика	Выполните задание: Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы. Опишите весь цикл Ваших действий.	Тест (2 часа)

			<p>этапов спортивного отбора. Базовый спортивный отбор. Отбор одаренных спортсменов. Отбор талантливых спортсменов. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности (22 часа)</p>	<p>Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор? (8 часов)</p>	
7	Комплексная организация тренировочного процесса	28	<p>Основные принципы спортивной тренировки. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Стиль обучения и типология спортсмена. Исследование типологии личности спортсмена на практике. Структура тренировочного процесса. Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства. Формы построения тренировочного процесса. Современные</p>	<p>Выполните задание: Составьте конспект комбинированного занятия (развитие физических качеств + решение задач тренировки) по своему виду спорта (уровень занимающихся - группа начальной подготовки), обязательно укажите задачи, которые будут решаться на занятии. (8 часов)</p>	Тест (2 часа)

			подходы к планированию и построению тренировочного процесса (18 часов)		
8	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	28	<p>Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и существенные характеристики. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание. Общие основы функционирования системы спортивного отбора. Общие основы организации спортивного отбора. Теоретическая подготовка в циклических видах спорта. Физическая подготовка в циклических видах спорта. Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки. Построение рациона питания спортсмена при организации тренировочного процесса (18 часов)</p>	<p>Дайте развернутые ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем заключается особенность циклических движений?</li> <li>2. Какие общие черты имеет циклическая двигательная деятельность?</li> <li>3. Какие зоны являются общими для всех физических упражнений циклического характера? Охарактеризуйте каждую зону.</li> </ol> <p>(8 часов)</p>	Тест (2 часа)
9	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	28	<p>Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности.</p>	<p>Дайте развернутые ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из перечисленных видов спорта выберите</li> </ol>	Тест (2 часа)

			<p>Ациклические движения. Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике.</p> <p>Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений.</p> <p>Оптимизация движения.</p> <p>Оборудование гимнастического зала.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Занятия гимнастикой в школе (18 часов)</p>	<p>те, которые относятся к ациклическим видам спорта. Выпишите их.</p> <p>2. Какие два вида упражнений различают в ациклической деятельности? Охарактеризуйте каждое из них. (8 часов)</p>	
10	Основы и способы оказания первой помощи	32	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь:</p> <p>организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь».</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах.</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах.</p> <p>Понятие «иммобилизация».</p> <p>Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз.</p> <p>2. Окажите первую помощь.</p> <p>3. Подпишите схемы-рисунки. (8 часов)</p>	Тест (2 часа)

			<p>доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (22 часа)</p>		
<b>Раздел специальных дисциплин</b>					
11	Теория и история пауэрлифтинга	20	Зарождение силовых видов спорта. Становление пауэрлифтинга. Теория пауэрлифтинга (18 часов)		Тест (2 часа)
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	30	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Основное содержание. Требования к процессу спортивной подготовки (28 часов)		Тест (2 часа)
13	Классификация упражнений в пауэрлифтинге	24	Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Терминология в пауэрлифтинге (18 часов)	Дайте ответ: Чем отличаются специально-подготовительные упражнения от общеподготовительных? (4 часа)	Тест (2 часа)
14	Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	34	Анатомия пауэрлифтинга. Мышцы в пауэрлифтинге и их функции. Технические аспекты приседаний в	Выполните задание: Составьте рекомендации по совершенствованию техники пауэрлифтинга (в свободной форме).	Тест (2 часа)

			пауэрлифтинге. Техника жима лежа. Техника выполнения тяги становой. Совершенствование техники пауэрлифтинга (26 часов)	(6 часов)	
15	Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге	9	Экипировка в пауэрлифтинге. Особенности применения (8 часов)		Тест (1 час)
16	Методика обучения технике соревновательных упражнений	26	Управление процессом тренировки пауэрлифтеров. Функциональные и биоритмологические основы подготовки. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. Техника соревновательных упражнений (18 часов)	Дайте ответ: Чем отличаются функциональные основы подготовки пауэрлифтеров от биоритмологических? (6 часов)	Тест (2 часа)
17	Планирование тренировок в пауэрлифтинге	30	Методика планирования начинающих пауэрлифтеров. Примерный месячный план тренировок начинающих лифтеров (22 часа)	Выполните задание: Составьте краткие рекомендации по подготовке начинающих пауэрлифтеров. (6 часов)	Тест (2 часа)
18	Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	32	Учет нагрузок и контроль самочувствия. Различия в методиках силового тренинга для пауэрлифтеров. Тренировочная программа для начинающих. Программа совершенствования техники для пауэрлифтеров с опытом	Выполните задание: Разработайте тренировочную программу для начинающих (срок – на Ваш выбор). (6 часов)	Тест (2 часа)

			(24 часа)		
19	Спортивное питание для пауэрлифтинга	30	Питание и занятия спортом. Питание и фитнес. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания (22 часа)	Выполните задание: Разработайте краткие рекомендации по питанию для начинающих пауэрлифтеров (в свободной форме). (6 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>		

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	13	1
2	Основы физиологии и анатомии	32	1-2
3	Основы спортивной психологии	32	2-3
4	Теория и методика физической культуры	36	3-4
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	4-5
6	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	32	5-6
7	Комплексная организация тренировочного процесса	28	6-7
8	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	28	7-8
9	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	28	8-9
10	Основы и способы оказания первой помощи	32	9-10
11	Теория и история пауэрлифтинга	20	10
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	30	10-11
13	Классификация упражнений в пауэрлифтинге	24	11-12
14	Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	34	12-13
15	Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге	9	13
16	Методика обучения технике соревновательных упражнений	26	14
17	Планирование тренировок в пауэрлифтинге	30	14-15

18	Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	32	15-16
19	Спортивное питание для пауэрлифтинга	30	16-17
	Итоговая аттестация	8	17

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

#### 3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности тренера»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом законодательства в сфере физической культуры и спорта.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в законодательных актах, действующих в сфере физической культуры и спорта.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовые основы деятельности тренера» составляет 13 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовые основы деятельности тренера	Лекция/ 10 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг. Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 1 /2 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом физиологии и анатомии человека.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– основы физиологии и анатомии;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в физиологии и анатомии человека.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 32 академических часа.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 22 часа	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет

		голова. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 2 /8 часов	Выполните задание: Укажите название каждого органа на рисунке.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом спортивной психологии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– психологические основы технической подготовки;  
– сущность проблем спортивного отбора и спортивной ориентации, личностных особенностей в спорте, мотивов и мотивации спортивной деятельности, психологического контроля и управления спортивной деятельностью;

обучающийся должен уметь:

– оценивать психологические особенности личности спортсмена и тренера.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной психологии» составляет 32 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Основы спортивной психологии	Лекция/ 22 часа	Международное спортивное движение и психология спорта. Психологические особенности личности тренера. Психомоторные способности человека. Психологические основы технической подготовки. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации. Проблема личностных особенностей в спорте, понятие «напряженное состояние». Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен». Социальная психология спортивных групп. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
	Практическое задание 3 /8 часов	Выполните задания: 1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них. 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили? 3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена: 1) недостаточное возбуждение; 2) оптимальное возбуждение; 3) перевозбуждение; 4) торможение вследствие перевозбуждения.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом теории и методики физической культуры.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– теорию и методологию обучения физической культуре;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в методах обучения физической культуре.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 36 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 28 часов	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы

		<p>формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах</p>
	<p>Практическое задание 4 /6 часов</p>	<p>Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание. Нагрузки во времени Вы можете указать?</p>
	<p>Тестирование /2 часа</p>	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела,

дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом биомеханики физических упражнений и требований гигиены.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- гигиенические основы физической культуры;

обучающийся должен уметь:

- выполнять основные требования к личной гигиене.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 36 академических часов.

### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 26 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические

		основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 5 /8 часов	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по организации эффективного отбора спортсменов и подготовки к соревновательному процессу.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– общую характеристику этапов спортивного отбора;  
– особенности разработки индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

обучающийся должен уметь:

- планировать и разрабатывать программы спортивного отбора.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу» составляет 32 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	Лекция/ 22 часа	Система спортивного отбора в России и некоторых других странах. Структура и генетика развития спортивного таланта. Двигательные способности, одаренность и задатки. Общая характеристика этапов спортивного отбора. Базовый спортивный отбор. Отбор одаренных спортсменов. Отбор талантливых спортсменов. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности
	Практическое задание 6 /8 часов	Выполните задание: Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы. Опишите весь цикл Ваших действий. Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор?
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела,

дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Комплексная организация тренировочного процесса»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по комплексной организации тренировочного процесса.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса;

обучающийся должен уметь:

– организовывать комплексный тренировочный процесс.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Комплексная организация тренировочного процесса» составляет 28 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Комплексная организация тренировочного процесса	Лекция/ 18 часов	Основные принципы спортивной тренировки. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса. Стиль обучения и типология спортсмена. Исследование типологии личности спортсмена на практике. Структура тренировочного процесса. Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства. Формы построения тренировочного процесса. Современные подходы к планированию и построению тренировочного процесса
	Практическое задание 7 /8 часов	Выполните задание: Составьте конспект комбинированного занятия (развитие физических качеств +

		решение задач тренировки) по своему виду спорта (уровень занимающихся - группа начальной подготовки), обязательно укажите задачи, которые будут решаться на занятии.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по обучению в циклических видах спорта.

#### **Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

- физиологические характеристики циклических движений;
  - сущность спортивного отбора и спортивной ориентации: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в циклических видах спорта;
  - организацию и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в циклических видах спорта;
  - построение рациона питания спортсмена при организации тренировочного процесса;
- обучающийся должен уметь:
- проводить тренировки в циклических видах спорта.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта» составляет 28 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	Лекция/ 28 часов	Физиологическая характеристика циклических движений. Циклические движения. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание. Общие основы функционирования системы спортивного отбора. Общие основы организации спортивного отбора. Теоретическая подготовка в циклических видах спорта. Физическая подготовка в циклических видах спорта. Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки. Построение рациона питания спортсмена при организации тренировочного процесса
	Практическое задание 8 /8 часов	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. В чем заключается особенность циклических движений? 2. Какие общие черты имеет циклическая двигательная деятельность? 3. Какие зоны являются общими для всех физических упражнений циклического характера? Охарактеризуйте каждую зону.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

### (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.9. Рабочая программа дисциплины «Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по обучению в ациклических видах спорта.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

- состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности;
- виды ациклических движений;
- биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений;
- способы оптимизация движения;
- оборудование гимнастического зала;
- гимнастическую терминологию, общеразвивающие упражнения;
- содержание занятий гимнастикой в школе;

обучающийся должен уметь:

- проводить тренировки в ациклических видах спорта.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта» составляет 28 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	Лекция/ 18 часов	Состояние физиологических функций при ациклических видах деятельности. Ациклические движения. Выбор эффективных способов движений в тяжелой атлетике. Биомеханический анализ структур тяжелоатлетических упражнений. Оптимизация движения.

		Оборудование гимнастического зала. Гимнастическая терминология. Общеразвивающие упражнения. Занятия гимнастикой в школе
	Практическое задание 9 /8 часов	Дайте развернутые ответы на следующие вопросы: 1. Из перечисленных видов спорта выберите те, которые относятся к ациклическим видам спорта. Выпишите их. 2. Какие два вида упражнений различают в ациклической деятельности? Охарактеризуйте каждое из них.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере конфликтологии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– общие принципы оказания первой помощи при различных состояниях и травмах;

обучающийся должен уметь:

– применять приемы первой доврачебной помощи.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 32 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 22 часа	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 10 /8 часов	Выполните задания: 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Подпишите схемы-рисунки.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и история пауэрлифтинга»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории и истории пауэрлифтинга.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– теорию и историю пауэрлифтинга;

обучающийся должен уметь:

– анализировать теорию и историю пауэрлифтинга.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и история пауэрлифтинга» составляет 20 академических часов.

##### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Теория и история пауэрлифтинга	Лекция/ 18 часов	Зарождение силовых видов спорта. Становление пауэрлифтинга. Теория пауэрлифтинга
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» составляет 30 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
------------------	---	------------

Тема 12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	Лекция/ 28 часов	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Основное содержание. Требования к процессу спортивной подготовки
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.13. Рабочая программа дисциплины «Классификация упражнений в пауэрлифтинге»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по классификации упражнений в пауэрлифтинге.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– классификацию упражнений в пауэрлифтинге;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать виды упражнений в пауэрлифтинге.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Классификация упражнений в пауэрлифтинге» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Классификация упражнений в пауэрлифтинге	Лекция/ 18 часов	Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Терминология в пауэрлифтинге
	Практическое задание 13 /4 часа	Дайте ответ: Чем отличаются специально-подготовительные упражнения от общеподготовительных?
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.14. Рабочая программа дисциплины**

#### **«Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основных понятий биомеханики и техники в пауэрлифтинге.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать рекомендации по совершенствованию техники пауэрлифтинга.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге» составляет 34 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	Лекция/ 26 часов	Анатомия пауэрлифтинга. Мышцы в пауэрлифтинге и их функции. Технические аспекты приседаний в пауэрлифтинге. Техника жима лежа. Техника выполнения тяги становой. Совершенствование техники пауэрлифтинга
	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задание: Составьте рекомендации по совершенствованию техники пауэрлифтинга (в свободной форме).
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

#### 3.14. Рабочая программа дисциплины «Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по применению экипировки в пауэрлифтинге.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– характеристики экипировки в пауэрлифтинге;

обучающийся должен уметь:

– использовать экипировку при занятиях пауэрлифтингом.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге» составляет 9 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге	Лекция/ 8 часов	Экипировка в пауэрлифтинге. Особенности применения
	Тестирование /1 час	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

**5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.16. Рабочая программа дисциплины «Методика обучения технике соревновательных упражнений»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по обучению технике соревновательных упражнений.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– методику обучения технике соревновательных упражнений;

обучающийся должен уметь:

– анализировать функциональные и биоритмологические основы подготовки пауэрлифтеров.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика обучения технике соревновательных упражнений» составляет 26 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Методика обучения технике соревновательных упражнений	Лекция/ 18 часов	Управление процессом тренировки пауэрлифтеров. Функциональные и биоритмологические основы подготовки. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. Техника соревновательных упражнений
	Практическое задание 16 /6 часов	Дайте ответ: Чем отличаются функциональные основы подготовки пауэрлифтеров от биоритмологических?
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.17. Рабочая программа дисциплины «Планирование тренировок в пауэрлифтинге»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по планированию тренировок в пауэрлифтинге.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– специфику планирования тренировок в пауэрлифтинге;

обучающийся должен уметь:

– составлять рекомендации по подготовке начинающих пауэрлифтеров.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Планирование тренировок в пауэрлифтинге» составляет 30 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Планирование тренировок в пауэрлифтинге	Лекция/ 22 часа	Методика планирования начинающих пауэрлифтеров. Примерный месячный план тренировок начинающих лифтеров
	Практическое задание 17 /6 часов	Выполните задание: Составьте краткие рекомендации по подготовке начинающих пауэрлифтеров.
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.18. Рабочая программа дисциплины**

#### **«Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере учебно-тренировочных программ спортсменов разного уровня подготовленности.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– особенности учебно-тренировочных программ спортсменов разного уровня подготовленности;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать учебно-тренировочные программы для начинающих.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности» составляет 32 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 18. Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	Лекция/ 24 часа	Учет нагрузок и контроль самочувствия. Различия в методиках силового тренинга для пауэрлифтеров. Тренировочная программа для начинающих. Программа совершенствования техники для пауэрлифтеров с опытом
	Практическое задание 18 /6 часов	Выполните задание: Разработайте тренировочную программу для начинающих (срок – на Ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.19. Рабочая программа дисциплины «Спортивное питание для пауэрлифтинга»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по повышению работоспособности спортсменов с помощью факторов питания.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-4. Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Обучающийся должен знать:

– пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать рекомендации по питанию для начинающих пауэрлифтеров.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Спортивное питание для пауэрлифтинга» составляет 30 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 19. Спортивное питание для пауэрлифтинга	Лекция/ 22 часа	Питание и занятия спортом. Питание и фитнес. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания
	Практическое задание 19 /6 часов	Выполните задание: Разработайте краткие рекомендации по питанию для начинающих пауэрлифтеров (в свободной форме).
	Тестирование /2 часа	

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

## 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

#### 4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

#### 4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### **4.4. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

#### **Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации**

1. Что содержится в «Пояснительной записке» Программы?

Выберите один ответ:

1. Характеристика вида спорта
2. Отличительные особенности тренировочного процесса
3. Специфика организации тренировочного процесса
4. Структура системы многолетней подготовки
5. Все варианты верны

2. Какой выдающийся русский ученый оказал большое влияние на развитие и формирование украинской тяжелоатлетической школы?

Выберите один ответ:

1. Н. Лукин
2. Б. Левченко
3. П.Ф. Лесгафт
4. Д. Нортбрук

3. Верны ли следующие суждения?

А) Перезаявка – это однократное выполнение упражнений со штангой, с гирей, с гантелями и другими отягощениями.

Б) Полуприсед – это отведение рук с отягощением в разные стороны (стоя, сидя, лёжа).

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения

4. Оба суждения не верны

4. Что такое жимовые упражнения?

Выберите один ответ:

1. Специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лёжа и развития физических качеств спортсмена
2. Касание локтем бедер во время приседания, касание снарядом (штангой) стоек во время приседания или жима лежа
3. Структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий
4. Прогибание туловища с наклоном назад в заключительной фазе выполнения тяги становой

5. Что пропущено?

Гриф всегда должен двигаться \_\_\_\_\_ по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета.

Выберите один ответ:

1. вниз
2. вверх
3. посередине

6. Что такое экипировка?

Выберите один ответ:

1. Обувь, которую применяют для тренировок и выступлений штангисты
2. Кожаный широкий многослойный ремень
3. Вид экипировки, так же перешедший из тяжелой атлетики, но несколько модернизирован
4. Одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги, разрешенные федерациями для использования на соревнованиях

7. Что такое моделирование в спорте?

Выберите один ответ:

1. Распределение физической, эмоциональной, интеллектуальной биологической активности и общего состояния спортсменов экспериментальной группы в течение одного мезоцикла
2. Мысленно представленная или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте
3. Формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности, структуры тренировочного и соревновательного процесса, в достижении прогнозируемых результатов
4. Модели, построенные на системах алгебраических, регрессионных и дифференциальных уравнений, уравнений в частных производных; статистические модели, предсказывающие вероятность различных событий, общие подходы к моделированию движений человека

8. Что является проблемными моментами в подготовке квалифицированных пауэрлифтеров?

Выберите один или несколько ответов:

1. Индивидуализации всех этапов подготовки, в особенности подготовительного и предсоревновательного
2. Совокупность взглядов на способ построения тренировочного процесса
3. Восстановление опорно-двигательного аппарата, психологическая готовность к соревнованиям
4. Контроль функционального состояния

9. Какие навыки вырабатываются в течение первого месяца занятий?

Выберите один ответ:

1. Преодоление отягощения
2. Правильного дыхания
3. Повышения физической силы
4. Внимания и запоминания

10. Что пропущено?

Через каждые полтора месяца тренировок делаются перерывы на \_\_\_\_\_ дней

Выберите один ответ:

1. 1 – 3
2. 3 – 5
3. 5 – 7
4. 5 – 8

### Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».

2. Выполните задания:

1. Какие психомоторные показатели можно использовать для оценки психомоторных способностей? Охарактеризуйте каждый из них.

2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

3. Охарактеризуйте каждое из четырех состояний соревновательной готовности спортсмена:

- 1) недостаточное возбуждение;
- 2) оптимальное возбуждение;
- 3) перевозбуждение;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

### **5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

## Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник: [12+] / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст: электронный.
4. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. Ерёмина, Л. В. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура»: [16+] / Л. В. Ерёмина, С. С. Рыков; Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-458-9. – Текст: электронный.
6. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
7. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие: [16+] / Ю. В. Корягина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 60 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
8. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

9. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.
10. Махов, С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Методика многофункционального тренинга: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов ; Межрегиональная академия безопасности и выживания. – Орел: Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 181 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428617> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.
11. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
12. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге): учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук; Сибирская государственная академия физической культуры. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 44 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274879> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
13. Назаренко, Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те; Сибирская государственная академия физической культуры, Региональный научно-методический центр по силовым видам спорта "Атлант". – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2001. – 27 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274880> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
14. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: электронный.
15. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.
16. Психология физической культуры: учебник: [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

- <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст: электронный.
17. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 16.05.2024). – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.
18. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие: [12+] / Л. К. Серова. – Москва: Человек, 2011. – 161 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461435> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-904885-16-8. – Текст: электронный.
19. Спортивная психология: учебник: [16+] / под ред. Г. Д. Бабушкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с.: схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897> (дата обращения: 16.05.2024). – Текст: электронный.
20. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр.: с. 568. – ISBN 978-5-222-35193-2. – Текст: электронный.
21. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие: [12+] / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст: электронный.
22. Черапкина, Л. П. Медико-биологические основы отбора и прогнозирования высших спортивных достижений: на примере водных видов спорта: учебное пособие: [16+] / Л. П. Черапкина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274558> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
23. Щанкин, А. А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / А. А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685> (дата обращения: 16.05.2024). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст: электронный.
24. Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга: учебное пособие: [16+] / В. В. Юров. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 111 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562287> (дата обращения: 16.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0092-0. – Текст: электронный.

#### 5.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

## Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12.06.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н)	1. Общая характеристика программы	21.11.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16.05.2024