

Российская Федерация  
Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области дополнительного профессионального образования

**«Институт развития образования»**

236016, г. Калининград, ул. Томская, 19  
тел/факс: (4012) 578-301  
e-mail: info@koiro.edu.ru  
www.koiro.edu.ru

ОГРН 1023901014323  
ИНН 3906020548

Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
**«Развитие физических качеств и способностей спортсменов  
в процессе физической подготовки»**

Программа обсуждена и утверждена  
на заседании Ученого совета

20.12. 2024 г. (Протокол № 9)



Председатель Ученого совета


/Л. А. Зорькина/

Калининград  
2024

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

**Составитель:** Козина Жанна Геннадьевна, заместитель заведующего кафедрой общего образования Калининградского областного института развития образования.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «*Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки*» обсуждена и утверждена на заседании кафедры общего образования Калининградского областного института развития образования (протокол № 13 от 18.12. 2024 г.).

**Заведующий кафедрой общего образования, кандидат химических наук**  /В. А. Зеленцова/  
(подпись)


Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «*Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки*» утверждена Ученым советом Калининградского областного института развития образования (протокол № 9 от 20.12. 2024 г.).

Программа пересмотрена на заседании Ученого совета

Внесены следующие изменения (или изменений не внесено):

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Проректор по научно-методической работе,  
кандидат педагогических наук**

 /В. П. Вейдт/

## СОДЕРЖАНИЕ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
*«Развитие физических качеств и способностей спортсменов  
в процессе физической подготовки»*

	<b>Стр.</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	<b>4</b>
УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной профессиональной программы повышения квалификации <i>«Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»</i> .....	<b>7</b>
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной профессиональной программы повышения квалификации <i>«Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»</i> .....	<b>8</b>
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ дополнительной профессиональной программы повышения квалификации <i>«Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»</i> :	
– Нормативно-правой раздел.....	<b>9</b>
– Предметно-методический раздел.....	<b>13</b>
САМОДИАГНОСТИКА.....	<b>19</b>
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	<b>21</b>



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность разработки программы** обусловлена ее соответствием современным требованиям государственной политики Российской Федерации в части развития физической культуры и спорта, включая систему детско-юношеского спорта. Одной из составных частей системы детско-юношеского спорта является спортивная подготовка детей, в том числе в составе спортивных сборных команд Российской Федерации и профессиональных спортивных клубов. Согласно положениям Федерального закона от 30.04.2021 года № 127-ФЗ<sup>1</sup>, такая подготовка осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, в числе основных направлений которого — физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В свою очередь физическая подготовка — один из наиболее важных разделов спортивной подготовки, направленный на развитие (совершенствование) физических качеств и способностей, формирование специфической структуры физической подготовленности. Соответственно, любой спортивной специализации всегда предшествует общая всесторонняя подготовка, которая создает базовые предпосылки для эффективных занятий спортом и высоких спортивных достижений.

Однако, во избежание ошибок при прогнозировании успехов, следует иметь представление о так называемых сензитивных периодах развития ребенка, т. е. о тех возрастных периодах, в которые наиболее интенсивно происходит формирование тех или иных способностей. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сензитивных периодов развития физических способностей. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств и способностей, которые в данном возрасте активно не развиваются. Необходимо учитывать и тот факт, что целый ряд способностей человека носит наследственный характер, и потолок их развития обусловлен самой природой.

Таким образом, физическая подготовленность спортсмена характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Она подразумевает укрепление здоровья спортсмена при постоянном развитии и совершенствовании его силы, скорости, координации, выносливости и гибкости.

В результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «*Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки*» (далее — программа) специалисты сферы физической культуры и спорта смогут более качественно осуществлять физическую подготовку спортсменов в избранном виде спорта с учетом методических особенностей развития физических качеств и способностей. Предполагается, что слушатели овладеют умением подбирать наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств и способностей спортсменов в избранном виде спорта, контролировать уровень развития физических качеств и умений. Одновременно слушатели смогут обогатить свои знания в области возрастных особенностей проявления тех или иных показателей физического развития.

**Целью реализации программы** является совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области развития физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки.

**Связь программы с профессиональными стандартами.** Программа разработана с учетом профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/603447091> (дата обращения: 14.11.2024).



взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н.

### Планируемые результаты обучения по программе

Для педагогов дополнительного образования (включая старших),  
тренеров-преподавателей (включая старших)

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы (А/05.6)	Определение педагогических целей и задач, планирование занятий и (или) цикла занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности (области дополнительного образования)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормативные основания деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>– методические особенности развития физических качеств и способностей в избранных видах спорта</li> </ul>	Подбирать средства и методы развития физических качеств и способностей спортсменов в соответствии с избранным видом спорта

Для методистов (включая старших)

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования (В/02.6)	Организация под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормативные основания деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>– методические особенности развития физических качеств и способностей в избранных видах спорта</li> </ul>	Подбирать средства и методы развития физических качеств и способностей спортсменов в соответствии с избранным видом спорта

## Организационно-педагогические условия реализации программы

**Принципы и подходы к разработке и реализации программы.** Основными принципами разработки и реализации программы являются:

- принцип андрагогичности (соответствие специфике обучения взрослых; ориентация на самостоятельное (в том числе дистанционное) обучение; развитие образовательных потребностей слушателей; индивидуализация образования);
- принцип практической направленности учебных материалов (направленность программы на решение актуальных профессиональных задач);
- принцип непрерывности образования (постоянное и систематическое обучение и самообучение в постдипломный период, обеспечивающие такой уровень профессионального и личностного развития, который позволяет педагогу отразить профессиональные достижения и дефициты, увидеть перспективы дальнейшего развития и повышения квалификации, простроить индивидуальный образовательный маршрут);
- принцип системности, предусматривающий взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов образовательного процесса (соответствие целей, содержания, методов, форм, средств, технологий и механизмов оценивания результатов образовательного процесса).

**Методические и технические средства обучения.** Реализация программы предполагает использование таких методических средств обучения, как:

- нормативно-правовые документы;
- статьи из научно-методических сборников;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- материалы учебных пособий.

Образовательная деятельность предусматривает изучение учебного материала в форме самостоятельных занятий, в том числе изучение нормативно-правовых документов, текстовых лекций с гиперссылками, видеолекций и учебных видеороликов. Предусмотрено выполнение трех практических работ, способствующих закреплению пройденного учебного материала программы, а также выполнение заданий самопроверки в тестовой форме.

Степень освоения учебного материала оценивается в форме промежуточных аттестаций в виде тестовых и кейсовых заданий, а также итоговой аттестации в форме выполнения практической работы.

Программа реализуется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий на платформе дистанционного обучения Калининградского областного института развития образования (<https://2020.baltinform.ru/>). Для дистанционного обучения слушателям потребуются персональный компьютер / ноутбук / ультрабук / нетбук / планшет с установленной операционной системой Windows версии не ниже 7, имеющий стабильное подключение к Интернету (рекомендуемая скорость соединения с сетью — от 2 Мбит/сек для входящего и исходящего потоков); колонки, наушники или встроенный динамик для воспроизведения звука и аудиоматериалов; установленный браузер (Chrome / Opera / Microsoft Edge / Яндекс.Браузер или другие актуальные браузеры).

**Образовательные технологии, с помощью которых реализуется программа.** Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий, а также элементов технологии развивающего обучения и кейс-метод (метода ситуационного анализа).

**Кадровый потенциал реализации программы.** Реализация программы осуществляется преподавателями Калининградского областного института развития образования, имеющими высшее образование по профилю профессиональной деятельности и педагогический стаж не менее пяти лет.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
*«Развитие физических качеств и способностей спортсменов  
 в процессе физической подготовки»*

**Категория слушателей:** педагоги дополнительного образования (включая старших), тренеры-преподаватели (включая старших), методисты (включая старших).

**Срок освоения программы:** 36 часов.

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** в соответствии с расписанием.

**Документ по окончании обучения:** удостоверение о повышении квалификации.

Шифр модуля	Образовательный модуль	Формы организации, часы			Всего час.
		<i>Ауд. зан.</i>		<i>Сам. раб.</i>	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
<b>Самодиагностика</b>		-	-	1	1
<b>НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ</b>					
НПР 1	Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта	-	-	6	6 (в т. ч. про- меж. аттест.)
<b>ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
ПМП 1	Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки	-	-	27	27 (в т. ч. про- меж. аттест.)
<b>Итоговая аттестация</b>		-	-	2	2
<b>ВСЕГО:</b>		-	-	<b>36</b>	<b>36</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Развитие физических качеств и способностей спортсменов  
в процессе физической подготовки»

Шифр модуля	Наименование структурного компонента программы	Всего час.	Трудоемкость, часы			Кол-во ауд. дней*
			Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обуч.	
<b>Самодиагностика</b>		1	-	-	1	-
НПР 1	Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта	6	-	-	6	-
ПМР 1	Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки	27	-	-	27	-
<b>Итоговая аттестация</b>		2	-	-	2	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-

\* Указывается количество дней, отводимых только на аудиторную работу.



## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

образовательных модулей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ

**Рабочая программа образовательного модуля**  
*«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»*

**Результат освоения образовательного модуля «Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»:** слушатели будут знать нормативные основания деятельности в области физической культуры и спорта.

Учебно-тематический план образовательного модуля  
*«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»*

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Приоритетные направления в области развития физической культуры и спорта	-	-	3	3
2.	Осуществление профессиональной деятельности в области развития физической культуры и спорта в соответствии с требованиями к квалификации специалиста	-	-	2	2
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	-	1	1
<b>ВСЕГО:</b>		-	-	<b>6</b>	<b>6</b>

**Содержание образовательного модуля**  
*«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»*

Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения образовательного модуля *«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»*

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
1.	Приоритетные направления в области развития физической культуры и спорта	1. <i>Содержание дистанционного обучения:</i> – распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 года № 3081-р: Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;	3

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р: Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, план мероприятий по реализации Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.</li> <li>2. <i>Формы организации дистанционной работы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение нормативно-правовых документов;</li> <li>– ознакомление с презентацией;</li> <li>– выполнение заданий самопроверки в тестовой форме</li> </ul> </li> </ul>	
2.	Осуществление профессиональной деятельности в области развития физической культуры и спорта в соответствии с требованиями к квалификации специалиста	<p>1. <i>Содержание дистанционного обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– трудовые функции, трудовые действия, выполняемые педагогами дополнительного образования (включая старших), тренерами-преподавателями (включая старших), методистами (включая старших) в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</li> <li>– требования к квалификации педагогов дополнительного образования (включая старших), тренеров-преподавателей (включая старших), методистов (включая старших);</li> <li>– профессиональные стандарты в области спорта «Тренер-преподаватель», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».</li> </ul> <p>2. <i>Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> <li>– ознакомление с презентацией;</li> <li>– выполнение заданий самопроверки в тестовой форме</li> </ul>	2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	Описание промежуточной аттестации представлено ниже	1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6</b>

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля «Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта» проводится в форме тестирования и включает 12 вопросов (по 4 задания каждого из следующих видов: задания в закрытой форме с единичным и множественным выбором ответов, задания на установление соответствия).

На выполнение теста промежуточной аттестации отводится 1 академический час. Для прохождения промежуточной аттестации предоставляется 2 попытки.



## Критерии оценивания промежуточной аттестации

Каждый верный ответ в заданиях с единичным выбором (4 задания) и множественным выбором (4 задания) оценивается в 1 балл. В заданиях на установление соответствия (4 задания) за каждое верно установленное соответствие выставляется 1 балл. Максимальное количество баллов — 20, что соответствует 100 %.

Оценивание промежуточной аттестации осуществляется по системе «зачтено» / «не зачтено». Отметка «зачтено» устанавливается при получении слушателем 14 баллов и более (70 % и более), отметка «не зачтено» — при получении 13 баллов и менее (65 % и менее).

### Примеры заданий промежуточной аттестации

1. ДОКУМЕНТ, ОТРАЖАЮЩИЙ ТРУДОВЫЕ ФУНКЦИИ, ДЕЙСТВИЯ, УМЕНИЯ И ЗНАНИЯ, НАЗЫВАЕТСЯ (задание с единичным выбором ответа):

- а) профессиональный стандарт;
- б) Единый квалификационный справочник должностей;
- в) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- г) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. В ЧИСЛЕ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (задание с множественным выбором ответов):

- а) развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;
- б) развитие кадрового потенциала физической культуры, спорта и спортивной медицины;
- в) развитие научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины;
- г) развитие системы антидопингового обеспечения.

3. СООТНЕСИТЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СОДЕРЖАНИЕ ЦЕЛИ КАЖДОГО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ (задание на установление соответствия).

Направления области	Содержание цели
1) Детско-юношеский спорт	А) Обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом
	Б) Расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 % детей
2) Подготовка спортивного резерва	В) Создание надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва
	Г) Достижение качественного уровня спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, продление их спортивного долголетия
	Д) Формирование культуры «нулевой» терпимости к допингу в спорте

## Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 года № 237н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205270031> (дата обращения: 14.11.2024).
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202112170041> (дата обращения: 14.11.2024).
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 года № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202101250043> (дата обращения: 14.11.2024).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 года № 3081-п [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011300022> (дата обращения: 14.11.2024).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-п [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202201210006> (дата обращения: 14.11.2024).

## Электронная поддержка образовательного процесса

1. Министерство спорта Российской Федерации [Сайт]. — URL: <https://min-sport.gov.ru/> (дата обращения: 14.11.2024).
2. Реестр профессиональных стандартов [Электронный ресурс] // Профессиональные стандарты. — URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/> (дата обращения: 14.11.2024).



## ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Рабочая программа образовательного модуля «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»

**Результат освоения образовательного модуля «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»:** слушатели будут знать методические особенности развития физических качеств и способностей в избранных видах спорта; слушатели будут уметь подбирать средства и методы развития физических качеств и способностей спортсменов в соответствии с избранным видом спорта.

### Учебно-тематический план образовательного модуля «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Развитие силовых способностей спортсменов в избранных видах спорта	-	-	5	5
2.	Развитие скоростных способностей спортсменов в избранных видах спорта	-	-	5	5
3.	Развитие выносливости спортсменов в избранных видах спорта	-	-	5	5
4.	Развитие координационных способностей спортсменов в избранных видах спорта	-	-	5	5
5.	Развитие гибкости спортсменов в избранных видах спорта	-	-	5	5
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	-	2	2
<b>ВСЕГО:</b>		-	-	<b>27</b>	<b>27</b>

### Содержание образовательного модуля «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»

Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения образовательного модуля «Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки»

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
1.	Развитие силовых способностей спортсменов в избранных видах спорта	1. <i>Содержание дистанционного обучения:</i> – факторы, определяющие развитие силы; – средства и методы развития силовых способностей;	5

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– методические особенности развития силовых способностей;</li> <li>– возрастные особенности проявления силовых способностей;</li> <li>– контроль уровня развития силовых способностей.</li> </ul> <p><i>2. Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> <li>– просмотр видеолекции по методическим особенностям развития силовых способностей;</li> <li>– выполнение практической работы № 1 в виде обобщения методических особенностей развития силовых способностей спортсменов в соответствии с избранным видом спорта</li> </ul>	
2.	Развитие скоростных способностей спортсменов в избранных видах спорта	<p><i>1. Содержание дистанционного обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формы проявления скоростных способностей в различных видах спорта;</li> <li>– средства и методы направленного развития скоростных способностей;</li> <li>– методические особенности развития скоростных способностей;</li> <li>– возрастные особенности развития скоростных способностей;</li> <li>– контроль уровня развития скоростных способностей.</li> </ul> <p><i>2. Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> <li>– просмотр видеолекции по основам методики развития скоростных способностей;</li> <li>– выполнение практической работы № 2 в виде обобщения возрастных особенностей проявления скоростных способностей спортсменов в соответствии с избранным видом спорта</li> </ul>	5
3.	Развитие выносливости спортсменов в избранных видах спорта	<p><i>1. Содержание дистанционного обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристика и классификация выносливости;</li> <li>– средства и методы направленного развития выносливости в видах спорта;</li> <li>– основы современной методики направленного развития выносливости;</li> <li>– возрастные особенности развития выносливости;</li> <li>– контроль уровня развития выносливости.</li> </ul> <p><i>2. Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> </ul>	5



№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр учебных видеороликов по практическому применению средств развития выносливости спортсменов;</li> <li>– выполнение заданий самопроверки в тестовой форме</li> </ul>	
4.	Развитие координационных способностей спортсменов в различных видах спорта	<p><i>1. Содержание дистанционного обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль координационных способностей в различных видах спорта;</li> <li>– средства и методы направленного развития координационных способностей;</li> <li>– общие положения методики направленного развития координационных способностей;</li> <li>– возрастное развитие координационных способностей</li> <li>– контроль уровня развития координационных способностей.</li> </ul> <p><i>2. Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> <li>– просмотр учебных видеороликов по практическому применению средств развития координационных способностей спортсменов;</li> <li>– выполнение практической работы № 3 в виде подбора средств контроля уровня развития координационных способностей спортсменов в избранном виде спорта</li> </ul>	5
5.	Развитие гибкости спортсменов в различных видах спорта	<p><i>1. Содержание дистанционного обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы, определяющие проявление гибкости;</li> <li>– средства и методы направленного развития гибкости;</li> <li>– основы современной методики направленного развития гибкости;</li> <li>– возрастные особенности проявления гибкости</li> <li>– контроль уровня развития гибкости.</li> </ul> <p><i>2. Формы организации дистанционной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение текстового материала;</li> <li>– просмотр учебного видеоролика о развитии гибкости у спортсменов в различных видах спорта и ее влиянии на общую результативность спортивной подготовки;</li> <li>– выполнение заданий самопроверки в тестовой форме</li> </ul>	5
<b>Промежуточная аттестация</b>		Описание промежуточной аттестации представлено ниже	2
<b>ВСЕГО:</b>			<b>27</b>

## Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля «*Развитие физических качеств и способностей спортсменов в процессе физической подготовки*» осуществляется в виде выполнения практической работы, включающей 5 кейсовых заданий по вопросам развития физических качеств и способностей у спортсменов различных специализаций.

На выполнение практической работы отводится 2 академических часа.

Для прохождения промежуточной аттестации предоставляется 2 попытки.

### Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценивание выполненной практической работы промежуточной аттестации осуществляется согласно установленным критериям (таблица 1). Набранные баллы по каждому из критериев суммируются. Максимальная сумма — 12 баллов (или 100 %). На основании итоговой суммы баллов устанавливается отметка «зачтено» / «не зачтено».

Отметка «не зачтено» устанавливается при результативности от 0 до 8 баллов (до 67 %). Основанием для получения отметки «зачтено» является положительный результат, составляющий 9 баллов и более (от 75 % и более).

Таблица 1 — Критерии оценки практической работы промежуточной аттестации

№ п/п	Критерий	Баллы*
1.	Практическая работа выполнена в соответствии с представленным макетом	0–2
2.	Кейсовое задание выполнено полностью	0–2
3.	Представленные ответы и решения не содержат ошибок	0–2
4.	В ответах отражается глубокая изученность ситуации и темы кейса	0–2
5.	Представленные выводы логично связываются и основываются строго на анализе данных кейсового задания	0–2
6.	Отсутствие признаков заимствования из сети Интернет	0–2
<b>Максимальный балл:</b>		<b>12</b>

\* При полном соответствии критерию устанавливается 2 балла, при частичном соответствии критерию устанавливается 1 балл, при полном несоответствии критерию устанавливается 0 баллов.

### Пример кейсового задания промежуточной аттестации

**1. Прочитайте текст, содержащий данные исследования по выяснению возрастных особенностей развития силовых возможностей у спортсменов разных специализаций.**

Давно замечены различия по уровню развития силы у представителей разных видов спорта. В этой связи большой интерес вызывают особенности воспитания силовых качеств в подростковом и юношеском возрасте в рамках разных видов спорта.

*Цель исследования:* выяснить возрастные особенности развития силовых возможностей у спортсменов разных специализаций.

*Методика и организация исследования.* Наблюдалось 120 человек мужского пола — подростки со спортивным стажем не менее 3 лет и юноши со спортивным стажем не менее



6 лет, которые являлись легкоатлетами, футболистами и борцами греко-римского стиля. Набраны были группы из никогда не занимавшихся спортом: подростков 18 человек и юношей 17 человек. Определяли силу мышц кисти путем кистевой динамометрии с расчетом величины t-критерия Стьюдента.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Выполненная оценка степени развития силы у юных спортсменов разных специализаций позволила установить ее наибольшее развитие у \_\_\_\_\_ подросткового и юношеского возраста. Уровни ее выраженности у \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ были несколько ниже. Наименьшее развитие силы имело место у подростков и юношей \_\_\_\_\_. При оценке возрастной динамики силы у всех категорий обследованных был найден достоверный ее рост у \_\_\_\_\_ по сравнению с таковым у \_\_\_\_\_.

## 2. *Ответьте на вопросы, выполнив следующие задания.*

1) У какой категории испытуемых предположительно будет наибольший показатель развития силовых возможностей?

*Вставьте пропущенные слова в предложения № 1–3 последнего абзаца, опираясь на список, представленный ниже:*

- а) легкоатлеты (подростки и юноши);
- б) футболисты (подростки и юноши);
- в) борцы (подростки и юноши);
- г) не занимающиеся видами спорта (подростки и юноши).

2) При оценке возрастной динамики силы у какой возрастной категории испытуемых предположительно будет отмечен достоверный ее рост?

*Вставьте пропущенные слова в предложение № 4 последнего абзаца, опираясь на список, представленный ниже:*

- а) подростки;
- б) юноши.

## 3. *Сформулируйте краткий вывод по итогам проведенного исследования.*

### Список литературы

#### Список основной литературы

1. Доронцев, А. В. Формирование силовых возможностей у разных категорий спортсменов [Электронный ресурс] / А. В. Доронцев [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 6 (220). — С. 100-104. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-silovyh-vozmozhnostey-u-raznyh-kategoriy-sportsmenov> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Лях, В. И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: Методические рекомендации [Электронный ресурс] / В. И. Лях. — М.: ФГБУ «ФЦПСП», 2022. — 69 с. — URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6\\_lyh\\_teoretiko-metodicheskie\\_osnovy\\_trenirovki.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoretiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf) (дата обращения: 15.11.2024).

3. Порубайко, Л. Н. Особенности формирования быстроты в разных видах спорта [Электронный ресурс] / Л. Н. Порубайко [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 6 (220). — С. 299-303. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-bystryoty-v-raznyh-vidah-sporta> (дата обращения: 15.11.2024).



4. Скоросов, К. К. Развитие качества выносливости у спортсменов различных специализаций [Электронный ресурс] / К. К. Скоросов [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 6 (220). — С. 382-387. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kachestva-vynoslivosti-u-sportsmenov-razlichnyh-spetsializatsiy> (дата обращения: 15.11.2024).

5. Тарасова, Л. В. Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте: Методические рекомендации [Электронный ресурс] / Л. В. Тарасова. — М.: ФГБУ «ФЦПСПР», 2022. — 45 с. — URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4\\_tarasova\\_osnovy\\_trenirovochnogo.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4_tarasova_osnovy_trenirovochnogo.pdf) (дата обращения: 14.11.2024).

6. Чесноков, Н. Н. Современные тенденции и подходы к развитию детско-юношеского спорта [Электронный ресурс] / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2022. — № 1. — С. 77-81. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-i-podhody-k-razvitiyu-detsko-yunosheskogo-sporta> (дата обращения: 14.11.2024).

### Список дополнительной литературы

1. Дейнеко, М. А. Развитие гибкости у спортсменов [Электронный ресурс] / М. А. Дейнеко, Д. А. Ключков // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». — 2022. — Т. 4. — № 9 (54). — С. 69-75. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-sportsmenov> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов [Электронный ресурс] / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — М.: Спорт, 2020. — 176 с. (Библиотечка тренера). — URL: [https://desantnik.yam.sportsng.ru/media/2023/04/14/1275972461/Issurin\\_V.B. V.I. Lyax\\_Nauc\\_hny\\_e\\_i\\_metod\\_ovanny\\_x\\_sportsmenov\\_compressed.pdf](https://desantnik.yam.sportsng.ru/media/2023/04/14/1275972461/Issurin_V.B. V.I. Lyax_Nauc_hny_e_i_metod_ovanny_x_sportsmenov_compressed.pdf) (дата обращения: 15.11.2024).

3. Серикова, Ю. Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития [Электронный ресурс] / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова, А. Ю. Нечаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 6 (160). — С. 224-231. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-osnovnye-podhody-k-izucheniyu-sovremennye-sredstva-i-metody-razvitiya> (дата обращения: 15.11.2024).

4. Филиппов, С. С. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс] / С. С. Филиппов, Е. Я. Михайлова, В. В. Ермилова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. — СПб.: [б. и.], 2016. — 118 с. — URL: [https://mgafk.ru/sveden/files/Upravlenie\\_processom\\_sportivnoy\\_podgotovki\\_na\\_osnove\\_federal'nogo\\_standartasportivnoy\\_podgotovki\\_po\\_vidu\\_sporta\\_uchebnoe\\_posobie,S.S. Filippov,2016,SPb.pdf](https://mgafk.ru/sveden/files/Upravlenie_processom_sportivnoy_podgotovki_na_osnove_federal'nogo_standartasportivnoy_podgotovki_po_vidu_sporta_uchebnoe_posobie,S.S. Filippov,2016,SPb.pdf) (дата обращения: 15.11.2024).

### Электронная поддержка образовательного процесса

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Сайт]. — URL: <http://fis1922.ru/> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Сетевое издание «Научно-спортивный журнал» [Сайт]. — URL: <https://nsjuralgufk.ru/> (дата обращения: 15.11.2024).

3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва [Сайт]. — URL: <https://fcpsr.ru/> (дата обращения: 15.11.2024).



## САМОДИАГНОСТИКА

Самодиагностика проводится до освоения всех разделов программы с целью оценки первоначального уровня знаний слушателей по темам, освещаемым в программе. Самодиагностика проводится в форме тестирования и включает 12 тестовых заданий (из них 4 задания в закрытой форме с единичным выбором ответов, 6 — в закрытой форме с множественным выбором ответов и 2 — на установление соответствия).

На проведение самодиагностики отводится 1 академический час.

Для прохождения теста самодиагностики предоставляется 1 попытка.

### Критерии оценки самодиагностики

Каждый верный ответ в заданиях с единичным выбором (4 задания) и множественным выбором (6 заданий) оценивается в 1 балл. В задании на установление соответствия (2 задания) за каждое верно установленное соответствие выставляется 1 балл. Максимальное количество баллов — 20, что соответствует 100 %. На основании результата, полученного слушателем по итогам прохождения теста самодиагностики, согласно критериям, представленным ниже, уровень профессиональных знаний условно оценивается следующим образом:

- низкий уровень — до 8 баллов (до 40 %);
- недостаточный уровень — от 9 до 12 баллов (от 45 % до 60 %);
- средний уровень — от 13 до 16 баллов (от 65 % до 80 %);
- высокий уровень — от 17 до 20 баллов (от 85 % до 100 %).

### Примеры заданий самодиагностики

1. В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННО СТИМУЛИРУЮЩИЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СТЕПЕНИ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ БЛАГОДАРЯ ПОВЫШЕННЫМ (СРАВНИТЕЛЬНО С ДРУГИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ) ОТЯГОЩЕНИЯМ. ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ *(задание с единичным выбором ответа)*:

- а) силовыми упражнениями;
- б) основными силовыми упражнениями;
- в) дополнительными силовыми упражнениями;
- г) общеподготовительными упражнениями.

2. ПРИ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ПРИМЕНЯЮТСЯ *(задание с множественным выбором ответов)*:

- а) имитационные упражнения с партнером;
- б) различные броски манекена;
- в) многократное проведение частей схватки с одним или несколькими партнерами;
- г) тренировочные схватки соревновательного характера в течение времени, превышающее ограниченное правилами соревнований.

3. СООТНЕСИТЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ИХ РАЗВИТИЯ *(задание на установление соответствия)*.

Координационная способность	Возрастной период
1) Способность к пространственной ориентировке	А) Достигает максимального уровня своего развития у девочек и мальчиков к 13–15 годам

<b>Координационная способность</b>	<b>Возрастной период</b>
2) Быстрота реагирования	Б) Прогрессирует до 13 лет у девочек и 13–14 лет у мальчиков
3) Способность к ритму	В) После 11 лет у девочек и 13 лет у мальчиков резко замедляется и стабилизируется



## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация по результатам освоения программы осуществляется в форме практической работы по подбору средств и методов развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов в соответствии с реализуемой программой по виду спорта (этап спортивной подготовки и возраст спортсменов — на выбор слушателя).

На выполнение итоговой практической работы отводится 2 академических часа.

На прохождение итоговой аттестации предоставляется 2 попытки.

### Критерии оценивания практической работы итоговой аттестации

Оценивание выполненной практической работы итоговой аттестации осуществляется согласно установленным критериям (таблица 2). Набранные баллы по каждому из критериев суммируются. Максимальная сумма — 12 баллов (или 100 %). На основании итоговой суммы баллов устанавливается отметка «зачтено» / «не зачтено».

Отметка «не зачтено» устанавливается при результативности от 0 до 8 баллов (до 67 %). Основанием для получения отметки «зачтено» является положительный результат, составляющий 9 баллов и более (от 75 % и более).

Таблица 2 — Критерии оценки практической работы итоговой аттестации

№ п/п	Критерий	Баллы*
1.	Практическая работа выполнена в соответствии с представленным макетом	0–2
2.	Практическая работа представлена в полном объеме (присутствует описание не менее 3-х средств на каждое физическое качество / способность)	0–2
3.	Представленные средства способствуют развитию соответствующему физическому качеству / способности	0–2
4.	Представленные методы способствуют развитию соответствующему физическому качеству / способности	0–2
5.	Подбор средств и методов осуществлен с учетом возрастных особенностей развития физических качеств / способностей	0–2
6.	Практическая работа выполнена без признаков заимствования из сети Интернет	0–2
<b>Максимальный балл:</b>		<b>12</b>

\* При полном соответствии критерию устанавливается 2 балла, при частичном соответствии критерию устанавливается 1 балл, при полном несоответствии критерию устанавливается 0 баллов.

### Пример задания практической работы итоговой аттестации

*Инструкция для слушателя:* опираясь на изученный материал курса и собственный опыт профессиональной деятельности подберите наиболее эффективные (по Вашему мнению) средства и методы развития физических качеств и способностей в соответствии с реализуемой Вами программой по виду спорта.

Этап спортивной подготовки и возраст спортсменов — на Ваше усмотрение.

Практическая работа оформляется в электронном виде в соответствии с представленным макетом. Выполненная работа загружается на образовательную платформу дистанционного курса.

*Макет практической работы итоговой аттестации*

1. Ф. И. О. автора практической работы, должность, место работы:

---

2. Наименование реализуемой программы по виду спорта:

---

3. Этап подготовки и возраст спортсменов: \_\_\_\_\_

4. Средства и методы развития физических качеств / способностей:

	Физическое качество / способность	Средства развития физического качества / способности	Методы развития физического качества / способности
1.	Силовая способность	1. 2. 3.	
2.	Скоростная способность	1. 2. 3.	
3.	Выносливость	1. 2. 3.	
4.	Координационная способность	1. 2. 3.	
5.	Гибкость	1. 2. 3.	