



Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

454091, г. Челябинск, ул.Орджоникидзе, д. 1. Тел./факс (351) 218-09-10, 237-07-00, E-mail: uralgufk@mail.ru  
ОКПО 02926701, ОГРН 1027402926484, ИНН/ КПП 7451002420/745101001

**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и  
профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»**

**АННОТАЦИЯ**

**дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки  
«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. № 54519), и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта» ориентирована на формирование следующих обобщенных трудовых функций профессионального стандарта «Тренер»: «Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся» (код А); «Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки» (код В); «Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (код С).

Цель и задачи программы	Цель программы: формирование у слушателей компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Задачи программы: – формирование и систематизация представлений о современных тенденциях развития физической культуры и спорта; – формирование умений для решения задач по виду профессиональной деятельности – тренерская деятельность (осуществление планирования, учет и анализ результатов тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности с учетом этапа спортивной подготовки, возраста и избранного вида спорта); – подготовка компетентного специалиста, готового к формированию, развитию и поддержанию спортивного потенциала занимающихся, для достижения ими спортивных результатов; – внедрение в подготовку спортивного резерва современных эффективных методик физического воспитания и спортивной тренировки, учитывающих индивидуальные психофизиологические особенности занимающихся; – способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.
Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	510 часов
Категория слушателей	К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: – лица, имеющие высшее образование; – лица, получающие высшее образование.

<p>Дисциплинарное содержание программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анатомия человека</li> <li>2. Биомеханика двигательной деятельности</li> <li>3. Биохимия человека</li> <li>4. Физиология человека</li> <li>5. Возрастная психология</li> <li>6. Основы педагогики и спортивная этика</li> <li>7. Теория и методика физической культуры</li> <li>8. Теория спорта</li> <li>9. Правовые основы профессиональной деятельности</li> <li>10. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>11. Физиология спорта</li> <li>12. Спортивная медицина</li> <li>13. Спортивная биохимия</li> <li>14. Спортивная морфология</li> <li>15. Спортивная психология</li> <li>16. Основы антидопингового обеспечения</li> <li>17. Спортивная метрология</li> <li>18. Теория и методика обучения базовым видам спорта</li> <li>19. Теория и методика избранного вида спорта</li> <li>20. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта</li> </ol>
<p>Планируемые результаты обучения</p>	<p>В результате освоения программы слушатель должен <b>знать</b>:</p> <p><i>Анатомия человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомическое строение и функции органов и систем организма человека;</li> <li>– закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</li> </ul> <p><i>Биомеханика двигательной деятельности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– биомеханические функции элементов двигательного аппарата человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>– критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок;</li> <li>– основные биомеханические закономерности построения и управления движениями;</li> <li>– биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных деятельности с заданной результативностью;</li> </ul> <p><i>Биохимия человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы энергетических процессов, протекающих в организме (тканевое дыхание и окислительное фосфорилирование);</li> <li>– обмен углеводов, связанный с использованием их в качестве источников энергии для организма;</li> <li>– обмен липидов, связанный с использованием их в качестве источников энергии для организма;</li> <li>– обмен белков и аминокислот;</li> </ul> <p><i>Физиология человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные термины и понятия;</li> <li>– нормативные величины;</li> <li>– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>– механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные</li> </ul>

реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;

- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола.

*Возрастная психология*

- основные закономерности функционирования психики;
- психологические особенности человека на каждой из возрастных стадий онтогенетического развития;
- социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;
- приемы общения тренера с коллективом занимающихся и с каждым индивидом и приемы межличностного общения в коллективе;

*Основы педагогики и спортивная этика*

- цели, задачи, основные направления воспитания социально-личностных качеств в процессе подготовки спортивного резерва;
- методы и средства педагогической диагностики;
- педагогические технологии, технологии педагогической диагностики;
- различные методы воспитания социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности

- эффективные пути воспитания социально-личностных качеств.

*Теория и методика физической культуры*

- социальную сущность, структуру и функции физической культуры;
- цели и задачи функционирования системы физической культуры;
- общие принципы формирования физической культуры личности;
- основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств при решении педагогических задач;
- методику обучения двигательным действиям, развития физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий физическими упражнениями;
- формы построения занятий в различных видах физической культуры;
- организационные основы занятий физическими упражнениями;
- особенности направленного использования многообразных форм физической культуры в разные периоды жизни человека.

*Теория спорта*

- социальную сущность, структуру и функции спорта;
- цели и задачи функционирования системы спортивной подготовки;
- принципы (закономерности) спортивной тренировки;
- особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств при решении педагогических задач;
- особенности построения процесса спортивной подготовки.

*Правовые основы профессиональной деятельности*

- законы Российской Федерации и основные положения нормативных актов, регулирующих деятельность органов государственного, муниципального и общественного управления в сфере физической культуры и спорта;
- правовые и этические нормы в сфере физической культуры и спорта;

### *Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности*

- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье и работоспособность спортсменов;
- роль и место питания в сохранении здоровья, высокой работоспособности и росте спортивного мастерства занимающихся;
- физиолого-гигиенические основы личной гигиены и закаливания как необходимого условия сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний инфекционной и неинфекционной природы у спортсменов;
- особенности применения системы гигиенических средств и методов, используемых в практике спорта для укрепления здоровья, повышения работоспособности, ускорения восстановления и роста мастерства спортсменов;

### *Физиология спорта*

- основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам;
- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;
- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся физической культурой и спортом;
- физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;
- физиологические методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;

### *Спортивная биохимия*

- основные механизмы энергообеспечения при выполнении нагрузок различной интенсивности при занятиях различными видами спорта;
- биохимические характеристики срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффектов;
- методы биохимического и педагогического тестирования, применяемые в период оперативного, текущего и этапного контроля;
- допинговый контроль.

### *Спортивная медицина*

- задачи и принципы, средства, методы и способы проведения медико-биологического контроля здоровья и функциональной подготовленности при занятиях физической культурой и спортом;
- причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;
- правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом.

### *Спортивная морфология*

- основные общебиологические процессы и реакции организма в ответ на внешние воздействия (тренировки);
- морфофункциональные проявления адаптации организма к действию физических нагрузок в соответствии с возрастно-половой, этнотерриториальной, конституционной и профессиональной принадлежностью, а также с учетом средств и методов физической культуры;
- морфологические и функциональные показатели у спортсменов;
- критерии отбора (морфологические, типовые) наиболее

	<p>перспективные и информативные.</p> <p><i>Спортивная психология</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды и особенности психических состояний и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте;</li> <li>– психологические аспекты спортивной тренировки и психологические особенности формирования двигательного навыка;</li> <li>– личностные особенности спортсмена и социально-психологические аспекты психологии спорта;</li> <li>– психодиагностику состояний и свойств личности.</li> </ul> <p><i>Основы антидопингового обеспечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>– этические принципы и ценности физического воспитания и спорта, историю борьбы с допингом в спорте;</li> <li>– содержание документов, регламентирующих борьбу с допингом в спорте;</li> <li>– содержание списка запрещенных веществ и методов;</li> <li>– правила проведения процедуры допинг-контроля спортсменов, права и обязанности спортсмена;</li> <li>– содержание и принципы формирования биологического паспорта спортсмена;</li> <li>– особенности предоставления информации о местонахождении, разрешения на терапевтическое использование;</li> <li>– последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;</li> <li>– правила вынесения санкций по отношению к спортсмену, нарушившему антидопинговые правила, правил подачи апелляций;</li> <li>– риски применения пищевых добавок в спорте;</li> <li>– методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;</li> <li>– препараты, предназначенные для повышения физической работоспособности и ускорение восстановления, разрешенные к применению в спортивной практике.</li> </ul> <p><i>Спортивная метрология</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;</li> <li>– основные методы статистической обработки данных исследования;</li> <li>– методы определения точности измерений;</li> <li>– основы теории оценок и норм.</li> <li>– виды спортивного контроля;</li> </ul> <p><i>Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные и спортивные игры)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях изучаемыми видами спорта;</li> <li>– терминологию и теоретические основы видов;</li> <li>– историю возникновения, современное состояние, роль, место и значение в системе физического воспитания;</li> <li>– технические и тактические основы видов;</li> <li>– технологию и методику обучения;</li> <li>– правила проведения соревнований;</li> <li>– особенности занятий с лицами различного возраста, пола и подготовленности;</li> </ul> <p><i>Теория и методика избранного вида спорта</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные термины и понятия избранного вида спорта;</li> <li>– историю, современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в России и за рубежом;</li> <li>– правила, принципы и методику построения тренировочного</li> </ul>
--	---

	<p>процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику организации и проведения соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>– правила избранного вида спорта;</li> <li>– общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным помещениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;</li> </ul> <p><i>Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии планирования учебно-тренировочного процесса для каждой возрастной группы с учетом этапа спортивной подготовки;</li> <li>– специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>– критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок.</li> </ul> <p>В результате освоения программы слушатель должен <i>уметь</i>:</p> <p><i>Анатомия человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать функциональное состояние отдельных систем организма у лиц, занимающихся спортом;</li> </ul> <p><i>Биомеханика двигательной деятельности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства и методы совершенствования двигательной деятельности с учетом возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– пользоваться современными компьютерными программами в планировании тренировочного процесса и обработке измерений в спорте;</li> <li>– использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на спортсмена и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> </ul> <p><i>Биохимия человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания для подбора наиболее эффективных средств и методов рационализации тренировочного процесса;</li> <li>– использовать полученные знания для правильного подбора и использования средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы;</li> </ul> <p><i>Физиология человека</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять функциональное состояние человека при различных видах мышечной деятельности;</li> <li>– использовать полученные знания в тренерской деятельности</li> </ul> <p><i>Возрастная психология</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать в своей деятельности психологические термины и профессиональную лексику;</li> <li>– с позиции достижения психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;</li> <li>– подбирать методы к целям психологического исследования</li> </ul> <p><i>Основы педагогики и спортивная этика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы педагогического исследования для изучения группы и отдельных воспитанников;</li> <li>– ставить цель обучения и воспитания на отдельные временные периоды, исходя из особенностей групп, вида спорта и уровня спортивной подготовленности обучаемых;</li> <li>– оценивать и анализировать социально-личностные качества у</li> </ul>
--	--

обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта;

- объяснить значение воспитания социально-личностных качеств обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции
- применять в учебно-тренировочном процессе различные методы диагностики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности;
- проводить экспресс-исследование по анализу и оценке фактов проявления социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта

*Теория и методика физической культуры*

- формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, реабилитационные, рекреационные задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения;
- дозировать и регулировать физическую нагрузку;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;
- организовывать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию и своевременно вносить в него соответствующие коррективы;

*Теория спорта*

- формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, реабилитационные, рекреационные задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку;
- организовывать учебно-тренировочный процесс и своевременно вносить в него соответствующие коррективы;
- в зависимости от конкретных задач и контингента занимающихся подбирать адекватные средства и методы физического воспитания;
- планировать различные циклы учебно-тренировочного процесса;
- грамотно выполнять все процедуры контроля в процессе спортивной тренировки;

*Правовые основы профессиональной деятельности*

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;
- анализировать законодательные и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие сферу физической культуры и спорта;
- использовать на практике документы государственных, муниципальных и общественных органов управления в сфере физической культуры;
- составлять нормативно-правовые документы, относящиеся к профессиональной деятельности;

*Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности*

- практически разрабатывать и давать теоретическое обоснование гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов на учебно-тренировочном сборе в избранном виде спорта в различных условиях окружающей среды;
- составлять рационы питания, меню и использовать различные

диетические приёмы для спортсменов на различных этапах годичного цикла тренировок с учётом их индивидуальных особенностей;

#### *Физиология спорта*

- учитывать знания физиологии спорта при планировании различных форм занятий физической культурой в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся различного пола и возраста;
- учитывать возрастные и морфофункциональные особенности занимающихся различного пола, уровень их физической и специальной физической подготовленности, состояние здоровья при выборе приемов обучения и воспитания, форм занятий и методов, адекватных поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию физиологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс;

#### *Спортивная биохимия*

- выбирать наиболее информативные биохимические показатели для решения конкретных задач биохимического контроля в спорте;
- интерпретировать результаты наиболее распространенных в практике спорта биохимических исследований;
- свободно оперировать на практике методами, характеризующими уровень развития «ведущей функции», определяющей результат у представителей избранного вида спорта;

#### *Спортивная медицина*

- определять функциональную готовность и работоспособность спортсменов;
- проводить первую доврачебную помощь при различных патологических состояниях и травмах;

#### *Спортивная морфология*

- определять такие морфологические признаки конституции как степень жировотложения и развития мускулатуры, форму грудной клетки и живота;
- определять степень физического развития.

#### *Спортивная психология*

- анализировать уровни психологической подготовки;
- формировать двигательный навык, опираясь на психологические особенности спортсмена;
- выявлять личностные особенности спортсмена в различных видах спорта, анализировать психологические особенности спортивных команд;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую спортивную деятельность;
- анализировать причины возникновения предстартовых психических состояний и выделять предстартовые психические состояния.

#### *Основы антидопингового обеспечения*

- ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга;
- анализировать передовой опыт антидопинговой деятельности;
- объяснить, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;
- объяснить, что такое Запрещенный список, какова его структура и как он создается;



- объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;
- объяснить, как создаются пулы тестирования, что такое разрешение на терапевтическое использование;
- объяснить процедуру допинг-контроля при заборе и первичном исследовании проб крови и мочи, права и обязанности спортсмена.

*Спортивная метрология*

- определять цель, средства и методику контроля за степенью подготовленности, уровнем развития отдельных качеств, эффективностью техники с учетом нагрузки у занимающихся физической культурой и спортом;
- выбирать наиболее надежные и информативные тесты, владеть основными правилами тестирования;
- интерпретировать основные методы статистической обработки данных исследования;

*Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные и спортивные игры)*

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- составлять планирующую документацию;
- составлять комплексы упражнений для развития двигательных качеств;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия или их фрагменты;
- подбирать наиболее эффективные средства, формы, методы и приемы обучения и воспитания, с учетом половых, возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;

*Теория и методика избранного вида спорта*

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные задачам;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в

технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по избранному виду спорта;

*Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта*

- разрабатывать оперативные планы и вносить коррективы с учетом результатов контроля;
- применять современные методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
- применять различные тренировочные приёмы с учетом их эффективности на занятиях избранного вида спорта;
- проводить педагогический контроль и коррекцию тренировочного процесса с учётом изменяющихся условий);
- ориентироваться в информационной среде, касающейся вопросов теории и практики физической культуры и спорта.

В результате освоения программы слушатель должен **владеть**:

*Анатомия человека*

- навыками анатомического анализа положения или движения тела спортсмена

*Биомеханика двигательной деятельности*

- методиками сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям;
- методами диагностики индивидуальных особенностей занимающихся;
- технологией планирования тренировочной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, состояния занимающихся;

*Биохимия человек*

- химической и биохимической терминологией;
- основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации

*Физиология человека*

- определять функциональное состояние человека при различных видах мышечной деятельности;
- использовать полученные знания в тренерской деятельности

*Возрастная психология*

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- методиками исследования группой структуры и динамических процессов в группе;
- приемами оценивания личности (дать психологическую характеристику личности (его темперамента и способности), интерпретацию собственного состояния);
- простейшими приемами психической саморегуляции.

*Основы педагогики и спортивная этика*

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- методами воспитания социально-личностных качеств обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, приобщение к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным

принципам честной спортивной конкуренции

*Теория и методика физической культуры*

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов в процессе обучения двигательным действиям;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- владеть методикой проведения разнообразных занятий в сфере физической культуры с различными группами и контингентами населения.

*Теория спорта*

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- владеть методикой проведения разнообразных занятий в сфере физической культуры с различными по возрасту, квалификации и специализации группами спортсменов.
- технологией планирования тренировочных нагрузок всех циклов тренировочного процесса у спортсменов различной квалификации.

*Правовые основы профессиональной деятельности*

- навыками использования прав и обязанностей в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.

*Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности*

- владеть методиками гигиенического исследования факторов окружающей среды для создания оптимальных условий при занятиях физической культурой и спортом;
- навыками исследования и оценки условий окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом;

*Физиология спорта*

- практическими навыками исследования уровня и особенностей функционального состояния занимающихся различными видами спорта.
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;

*Спортивная биохимия*

- химической и биохимической терминологией;
- основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации.

*Спортивная медицина*

- навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности и патологии, осуществлять их профилактику и профилактику травматизма;
- навыками оказания первой доврачебной помощи.

*Спортивная морфология*

- навыками и методами антропометрических исследований

*Спортивная психология*

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных

	<p>методик по определению психических особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическими основами формирования тактической, технической физической подготовки;</li> <li>– приемами, методами и средствами работы с предстартовыми психическими состояниями</li> </ul> <p><i>Основы антидопингового обеспечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью воспитывать у занимающихся ответственное отношение к занятиям спортом и понимание моральных принципов честной спортивной конкуренции;</li> <li>– методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований;</li> <li>– методиками разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории.</li> </ul> <p><i>Спортивная метрология</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными методами статистической обработки полученных данных в ходе исследования</li> </ul> <p><i>Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные и спортивные игры)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения подвижных и спортивных игр;</li> </ul> <p><i>Теория и методика избранного вида спорта</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;</li> <li>– техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</li> <li>– способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</li> <li>– навыками рационального использования инвентаря;</li> <li>– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;</li> <li>– методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>– методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств спортсменов;</li> <li>– методикой обучения техническим приемам избранного вида спорта, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;</li> <li>– методикой и технологией обучения тактическим действиям в избранном виде спорта;</li> <li>– методикой судейства спортивных соревнований;</li> <li>– навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;</li> </ul> <p><i>Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами (планирование, методика, организация) построения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>– опытом обобщения и анализа информации.</li> </ul>
Итоговая аттестация	Защита выпускной аттестационной работы
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Диплом о профессиональной переподготовке установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца