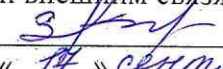


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по образованию  
и внешним связям, к.ю.н., доцент  
 С.А. Захарова  
« 14 » сентября 2025 г.

Директор МРЦПК и ППК

 А.Г. Залетова  
« 14 » сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  
к.ю.н., доцент

 С.А. Захарова  
« 26 » сентября 2025 г.  
(протокол № 2 заседания ученого совета  
от « 26 » сентября 2025 г.)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ  
СПОРТСМЕНОВ**

Челябинск  
2025

## 1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реалии современного спорта требуют гарантии результата. Это обстоятельство налагает на тренера большую ответственность. Именно тренер определяет, как и на что затратить время, моральные и физические силы спортсмена, а так же материальные средства, отпущенные на подготовку. За методическим решением тренера стоит судьба спортсмена.

Тренер может осуществить свою профессиональную функцию – подготовить спортсмена, предложив ему комплекс только оптимальных тренировочных воздействий, определяемых сочетанием тренировочных средств и способов их применения.

Однако только определения тренировочных средств и способов их применения недостаточно для успешной подготовки. Проблема заключается в том, что, предлагая физические нагрузки, тренер зачастую далеко не в полной мере представляет, какие они вызовут изменения в человеке. В тренировочном процессе необходимо отслеживать влияние на человека выбранных нагрузок и осуществлять их обязательную динамику и коррекцию.

Управление физической работоспособностью – это объединение в цельную методику подготовки тренировочных нагрузок и реакций на них спортсмена.

Для успешного управления тренировочным процессом необходимо опираться на теоретические основы, включающие в себя достаточно большой объем сведений различных наук о человеке.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление физической работоспособностью спортсменов» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт и на основе требований: профессиональных стандартов.

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид профессиональной деятельности                | Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Основная цель вида профессиональной деятельности | Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых |
| Группа занятий                                   | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Таблица 2 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер»

|                                                  |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид профессиональной деятельности                | Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами) (код 05.003) |
| Основная цель вида профессиональной деятельности | Руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов                     |
| Группа занятий                                   | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)                                                                                                    |

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Управление физической работоспособностью спортсменов» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2023 г. № 686н « О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2023 г., регистрационный № 75229);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный №73442);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года №886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (с изменениями);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель ДПП ПК: научно-методическое обоснование управления работоспособностью спортсменов.

Задачи ДПП ПК:

1. Проанализировать научно-методические подходы к разрешению проблем в организации спортивной подготовки.
2. Выявить проблему в постановке и выполнении двигательного задания спортсмену.
3. Обобщить детерминанты двигательного задания спортсмена.
4. Систематизировать тренирующие воздействия.
5. Дать практические рекомендации по организации спортивной подготовки.

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

ДПП ПК направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– ОПК -1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования;

– ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» в соответствии с профессиональными стандартами «Тренер», «Тренер-преподаватель».

Совершенствование вышеперечисленных компетенций позволяет в процессе обучения комплексно обновить знания и умения слушателя для выполнения трудовых функций, определенных профессиональными стандартами.

Таблица 3 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

| Обобщенные трудовые функции |                                                                                                                                                                                                                                              | Трудовая функция                                                                                                                                                                                               |        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| код                         | наименование                                                                                                                                                                                                                                 | наименование                                                                                                                                                                                                   | код    |
| В                           | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | В/01.7 |

Таблица 4 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер»)

| Обобщенные трудовые функции |                                                                                                                                                  | Трудовая функция                                                                                                                                                                                                                               |        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| код                         | наименование                                                                                                                                     | наименование                                                                                                                                                                                                                                   | код    |
| С                           | Деятельность по спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команды территории) | С/01.6 |

Таблица 5 – Планируемые результаты обучения

| Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке. |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудовая функция (код) | Трудовые действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                               | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Имеет практический опыт                                                                                           |
| Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»:                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по виду спорта                      | Планировать содержание тренировочного процесса, тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся | Построения планов и программ по спортивной подготовке занимающихся                                                |
| Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)                                                       | В/01.7                 | Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности. Обучение спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата. Подготовка спортсменов в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки | ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования                                                                                                                                                                                                              | Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности | Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.                                                                                                                                                                                              | Владение системой тестов, позволяющих тренеру управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов |

|                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                    | ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие                                                                                                                                | Основные средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | Применять выбранные средства и методы в проведении тренировочных мероприятий, влияющие на положительный эффект. Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий | Методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности |
| Профессиональный стандарт «Тренер»:                                                                                        |        |                                                                                                                                                                    | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических | Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по виду спорта                                                                                  | Планировать содержание тренировочного процесса, тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся | Построения планов и программ по спортивной подготовке занимающихся                  |
| Деятельность по спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе | С/01.6 | Планирование подготовки команды территории с учетом планов проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Совершенствование универсальной физической и |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |

|                       |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |
|-----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивных дисциплин) |  | техничко-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине) спортсменов. | особенностей занимающихся различного пола и возраста                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |
|                       |  |                                                                                                                                        | ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования                          | Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности                                                             | Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.                                                                                                                                                                                              | Владение системой тестов, позволяющих тренеру управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов |
|                       |  |                                                                                                                                        | ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие | Основные средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | Применять выбранные средства и методы в проведении тренировочных мероприятий, влияющие на положительный эффект. Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий | Методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности                               |

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

**Знать:**

- содержание спортивной тренировки;
- особенности планирования спортивной подготовки;
- методы построения процесса спортивной подготовки;
- особенности управления спортивной тренировкой;
- педагогические средства контроля и управления объемом, интенсивностью, и способом выполнения тренировочной нагрузки;

**Уметь:**

- контролировать физическое, функциональное и психологическое состояние спортсменов во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- анализировать динамику физической работоспособности занимающихся и выявлять проблемы в циклах тренировки;
- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической работоспособности спортсменов;

**Иметь практический опыт деятельности:**

- построение планов и программ по спортивной подготовке занимающихся;
- владение методиками развития выносливости, координации, силы, общей и специальной работоспособности;
- владение теорией и системой методов, позволяющих тренеру, тренеру-преподавателю управлять физической работоспособностью спортсменов.

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 36 часов, из них аудиторных – 20 часов.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением среднего профессионального и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации установленного образца выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательной деятельности по программе осуществляется в очной форме (с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы).

Учебным планом предусмотрено проведение аудиторных занятий (лекций и практических занятий) и самостоятельной работы в виде подготовки к занятиям по темам разделов ДПП ПК.

Все лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийного сопровождения.

Практические занятия организуются в учебных аудиториях университета в соответствии с тематикой занятия учебного раздела ДПП ПК.

На практических занятиях используется следующее лабораторное оборудование:

1. Велозргомметр LADE CORIVAL
2. Весы электронные медицинские Seca769
3. ST-150 «Стабилотренажёр»
4. НС Психотест эксперт
5. Пульсометры
6. Компьютерный спирометр

Профессорско-преподавательский состав, реализующий учебный процесс по ДПП ПК, имеет ученую степень, ученое звание и учебно-методический, научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Слушатели ДПП ПК обеспечиваются доступом ко всем имеющимся ресурсам библиотеки ФГБОУ ВО «УралГУФК», а именно электронному и бумажному каталогу библиотеки, печатным и электронным изданиям фонда библиотеки.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Система «L-спорт» – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене