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
«21» января 2026 г.

Директор МРЦПК и ППК
_____ А.Г. Залетова
«21» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
к.т.н. _____ В.И. Игнатенко
«06» февраля 2026 г.
(протокол № 7 заседания
Ученого совета от «06» февраля 2026 г.)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Челябинск
2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 3

1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 3

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 4

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы..... 5

1.4. Планируемые результаты обучения..... 5

1.5. Нормативная трудоемкость обучения..... 20

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения..... 20

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 20

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 21

2.1. Календарный учебный график..... 21

2.2. Учебный план..... 22

2.3. Рабочие программы учебных разделов..... 24

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 35

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 41

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса..... 49

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... 51

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике» разработана с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н и с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

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) * Общероссийский классификатор занятий

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике» (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 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203) (в редакции Приказа Минтруда России от 30.08.2023 № 686н);

– 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 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);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 января 2026 г., регистрационный № 84913);

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

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6
		Проведение занятий физической культурой и спортом	А/03.6
		Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	А/06.6
		Проведение работы по предотвращению применения допинга	А/08.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	А/09.6
		Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением	А/10.6

Цель ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций слушателей в вопросах планирования, организации и реализации спортивной подготовки в легкой атлетике.

Задачи ДПП ПК:

1 Расширение знаний нормативно-правовых аспектов деятельности тренера-преподавателя по виду спорта.

2 Расширение знаний и умений при построении и реализации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.

3 Расширение знаний и умений, необходимых при медико-биологическом и психолого-педагогическом сопровождении деятельности тренера-преподавателя по легкой атлетике в рамках многолетней спортивной подготовки.

4 Приобретение и расширение знаний, касающихся изменений правил и судейства соревнований по легкой атлетике.

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 в области педагогики с направленностью «физическая культура».

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

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

ДПП ПК направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОПК – 4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК – 9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК – 11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК – 17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ПК-1. Способен планировать содержание учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой вида спорта.

ПК-2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии со спецификой вида спорта.

ПК-3. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 (с изм. и доп.)

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

Знать:

– цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные;

– средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта;

– особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности, способы психолого-педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;

– стандартные протоколы и нормативные акты, национальные законы и внутренние правила спортивных федераций, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий;

– методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;

– нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию информационно-образовательных антидопинговых мероприятий;

– содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;

– регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;

– технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся.

Уметь:

–подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

–подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

–проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

–определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта

–анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта спортсменов и обучающихся;

–планировать и проводить антидопинговые мероприятия;

–подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки;

–разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– планировать и организовывать соревнования по избранному виду спорта и осуществлять их судейство;

– планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия;

–разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;

–планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки,

выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки.

Иметь практический опыт деятельности:

– проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

– информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

– анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;

– проведения работы по предотвращению применения допинга;

– формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;

– коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся ФКиС;

– организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;

– построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области ФКиС;

– контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт деятельности
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом (А/01.6)	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-1	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов	Планирования занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования. Построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием

				культуры. Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта. Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта,	спортивной подготовки по виду спорта. Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.	дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов.

				теории и методики анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для		

				присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности		
	Проведение занятий физической культурой и спортом (А/03.6)	Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ОПК-4 ОПК-9 ОПК-16 ПК-2	Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации). Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих	Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов. Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов. Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности. Применять средства и	Проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. Развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной

				спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности,	методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся. Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять	подготовки и сфере образования. Применения правовых норм в профессиональной деятельности

				спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской	проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс. Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся	

				классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.		
	Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (А/06.6)	Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	ОПК-11 ПК-2	Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия. Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения. Особенности применения разнообразных средств безопасности,	Воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции. Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры. Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и	Проведения работы по предотвращению применения допинга; формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

				сохранения и укрепления здоровья. Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся.	возраста, занимающихся физической культурой и спортом. Применять методики контроля над процессом формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных, эстетических и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и обучающихся.	
	Проведение работы по предотвращению применения допинга (А/08.6)	Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте	ОПК-11	Нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга, содержание и организация антидопинговых мероприятий; Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте: Основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга; варианты организации антидопинговой работы с	Планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга; Обеспечивать нетерпимость к допингу спортсменов с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте, формировании знаний и	Владеет методикой формирования антидопинговой культуры у спортсменов, персонала спортсменов и специалистов физической культуры и спорта; контроля соблюдения спортсменами антидопинговых правил; планирования и проведения антидопинговых мероприятий; планирования

				различными группами населения; Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение антидопинговых требований и правил; Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые правила и стандарты; меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил.	навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности; Разъяснять антидопинговые требования и правила спортсменам, обучающимся, волонтерам	и проведения профилактической антидопинговой деятельности.
	Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки (А/09.6)	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК-3	Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Основные функции и формы контроля	Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов. Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и	Измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; коррекции тренировочного процесса на основе результатов

				результатов освоения основной образовательной программы и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности Основные способы систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению: общий анализ, аспектный анализ,	поведении. Вести документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации.	педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

				комплексный психолого-педагогический анализ, анализ учебного занятия в соответствии с положениями личностно-развивающего обучения, целостный анализ. Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время урока, тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов и обучающихся в процессе занятий. Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта		

	Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением (А/10.6)	Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта. Обеспечение соблюдения правил и положения (регламента) при проведении физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением различных возрастных групп	ОПК-17	Правила соревнований по виду спорта. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Положение или регламент и программа спортивных соревнований. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, приборов объективного контроля, технических средств и устройств	Выполнять осмотр места проведения спортивного соревнования или этапа соревнования, оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований. Осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	Анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; организации и судейства соревнований по избранному виду спорта

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 72 часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

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.

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

Образовательная деятельность по ДПП ПК предполагает очную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

– лекции (проводятся в рамках очных занятий в онлайн формате). Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых аспектов);

– практические занятия (проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом);

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

– технология работы в малых группах;

– анализ практических ситуаций;

– технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

– технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

– личностно-ориентированный подход;

– компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, моделирование ситуационных задач).

Реализация ДПП ПК осуществляется профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее образование по профилю реализуемых разделов, учебно-методический и практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

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.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Таблица 4 – Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная, с применением ДОТ	6-8	2-4	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудо-емкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			Самостоя-тельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	**Нормативно-правовые аспекты деятельности тренера-преподавателя по виду спорта**	**4**	**4**	**4**	**-**	**-**	**Устный опрос**
1.1	Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров	2	2	2	-	-	
1.2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	2	2	2	-	-	
2	**Современные аспекты спортивной подготовки в легкой атлетике**	**38**	**26**	**22**	**4**	**12**	**Тестирование**
2.1	Закономерности построения общей и специальной физической подготовки	6	4	4	-	2	
2.2	Технологии развития физических качеств: скоростно-силовых, выносливости, координации, ловкости и других.	6	4	4	-	2	
2.3	Теория фитнес тренировки	4	2	2	-	2	
2.4	Планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его функционального состояния и особенностей адаптации к тренировочным нагрузкам	10	8	6	2	2	
2.5	Контроль показателей подготовленности спортсменов и корректировка в планировании подготовки	2	2	2	-	-	
2.6	Оценка уровня подготовленности и потенциал улучшения спортивных достижений на основе функционального тестирования	4	2	-	2	2	
2.7	Биомеханика опорно-двигательного аппарата	4	2	2	-	2	
2.8	Педагогические средства профилактики травматизма	2	2	2	-	-	
3	**Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в рамках многолетней спортивной подготовки**	**42**	**34**	**20**	**14**	**8**	**Тестирование**
3.1	Клеточная биоэнергетика физической деятельности:	4	4	2	2	-	

	механизмы, адаптация, персонализация						
3.2	Метахондрии на пике формы: биохимия клеточной энергетики для спорта высших достижений	4	4	2	2	-	
3.3	Нутрициология: рациональное питание спортсменов. Основы спортивного питания	4	4	2	2	-	
3.4	Физиологические основы двигательных качеств	4	2	2	-	2	
3.5	Концепция треугольника здоровья. Тестостерон и его влияние на мужское здоровье	4	2	2	-	2	
3.6	Технологии восстановления в спорте	6	4	2	2	2	
3.7	Профилактика агрессивного поведения в спорте	4	2	2	-	2	
3.8	Общая психологическая подготовка легкоатлета	4	4	2	2	-	
3.9	Специальная психологическая подготовка легкоатлета	4	4	2	2	-	
3.10	Волевая подготовка легкоатлета	4	4	2	2	-	
4	**Антидопинговое обеспечение в легкой атлетике**	**16**	**8**	**8**	**-**	**8**	**Опрос**
4.1	Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил	4	2	2	-	2	
4.2	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС	4	2	2	-	2	
4.3	Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов	4	2	2	-	2	
4.4	Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте	4	2	2	-	2	
5	**Организация и судейство соревнований по легкой атлетике**	**6**	**2**	**-**	**2**	**4**	**Устный опрос**
5.1	Организация и правила соревнований по различным видам легкой атлетики: основные положения, изменения и их интерпретация, дополнения	6	2	-	2	4	
	Итоговая аттестация	**2**					**Зачет**
	ИТОГО	**108**	**74**	**54**	**20**	**32**	**2**

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Нормативно-правовые аспекты деятельности тренера-преподавателя по виду спорта (4 часа)

Тема 1.1 Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров (2 часа)

Конституция Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципалитетов в части подготовки спортивного резерва. Федеральные конституционные законы и федеральные законы. Указы Президента Российской Федерации. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации. Ведомственные приказы, иные нормативные правовые акты и локальные нормативные акты.

Тема 1.2 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (2 часа)

Требования к структуре и содержанию примерных программ спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих подготовку, особенностей вида спорта. Требования к участию лиц, проходящих подготовку, в спортивных соревнованиях. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам. Начало специализации и особенности подготовки в различных видах легкой атлетики.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа слушателей по разделу не предусмотрена.

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос по темам раздела.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России : учебник / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2020. – 1055 с.

Дополнительная литература:

1. Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений : новые подходы в научной дискуссии (26 сентября 2024 г.) [Электронный ресурс] : материалы 14 междунар. науч.- практ. конф., посвящ. 10-летию науки и технологий в России / отв. ред. С. А. Захарова, Н. Ю. Мищенко; УралГУФК. – Челябинск : Уральская Академия, 2024. – 296 с.

2. Бондаренко, О. А. Конституционно-правовые основы формирования системы законодательства в сфере физической культуры и спорта современной России // О.А. Бондаренко. Физическое воспитание и спортивная тренировка : науч.-метод. журнал. Волгоград. 2023. №3 – С. 163-170

3. Гражданско-правовое регулирование физкультурно-спортивной деятельности : курс лекций для студентов магистратуры направления 49.04.01 Физическая культура, профиля «Агентская деятельность в спорте (правовое сопровождение карьеры спортсмена)» / Е. Б. Галиева. – Челябинск : Уральская Академия, 2022. – 66 с.

Другие информационные ресурсы:

1. [Электронный ресурс] https://www.garant.ru – информационно-правовой портал (ФССП по ВС, Профстандарты и иные НПА в сфере ФКиС).
2. [Электронный ресурс] https://volley.ru – Официальный сайт Всероссийской Федерации легкая атлетика.
3. [Электронный ресурс] https://www.consultant.ru – Официальный сайт компании «Консультант плюс», информационные банки (базы данных) с федеральным

и региональным законодательством субъектов РФ, судебной практикой, фирменные аналитические материалы КонсультантПлюс, консультации, комментарии законодательства, международные правовые акты, документы по строительству, законопроекты и многое другое

4. [Электронный ресурс] https://www.vsrf.ru/ - Официальный сайт Верховного суда РФ.

5. [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал Гарант.ру / Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (с изменениями и дополнениями). – режим доступа. – https://base.garant.ru/400235843/

Раздел 2 Современные аспекты спортивной подготовки в легкой атлетике (38 часов)

Тема 2.1 Закономерности построения общей и специальной физической подготовки (6 часов)

Формирование базовых физических качеств, направление на развитие специфических двигательных и физических качеств: общей выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Постепенное увеличение уровней физической подготовки для прочной базы дальнейшего профессионального и спортивного развития.

Тема 2.2 Технологии развития физических качеств: скоростных, силовых, выносливости, координации (6 часов)

Обзор эффективных средств, методов, методик и подходов в ОФП и СФП. Совокупность методов, средств и организационно-методических приемов, применяемых для повышения уровня физических способностей легкоатлетов.

Тема 2.3 Теория фитнес тренировки (4 часа)

Базовые принципы и методики, направленные на эффективное и безопасное развитие физических качеств, укрепление здоровья и улучшение общего состояния организма. Силовой тренинг. Базовые принципы тренировочного процесса.

Тема 2.4 Планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его функционального состояния и особенностей адаптации к тренировочным нагрузкам (10 часов)

Индивидуальный план спортивной подготовки, разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Объяснение процесса учета индивидуальных особенностей спортсмена; показатели подготовленности учитываются при планировании подготовки; функциональное состояние спортсмена оценивается и что включает планирование; Теории и принципы адаптационных процессов, индивидуальные ритмы восстановления.

Тема 2.5 Контроль показателей подготовленности спортсменов и корректировка в планировании подготовки (2 часа)

Физические тесты. Мониторинг физиологических параметров — пульс в состоянии покоя и после нагрузки, дыхательные показатели, уровень лактата, ЭКГ, электромиография. Психологические методы — опросники, шкалы усталости, стресс-уровень. Технологические средства — пульсометры, GPS-трекеры, акселерометры, системы видеонаблюдения и анализа техники.

Тема 2.6 Оценка уровня подготовленности и потенциал улучшения спортивных достижений на основе функционального тестирования (4 часа)

Анализ показателей педагогического тестирования и корреляционная взаимосвязь с соревновательным результатом. Аэробная производительность. Аэробная мощность. Текущее состояние спортсмена. Стабилометрия. Двигательные потенциалы и техника упражнений.

Тема 2.7 Биомеханика опорно-двигательного аппарата (4 часа)

Частные задачи биомеханики. Биомеханика двигательных действий. Варианты техники и пути ее совершенствования.

Тема 2.8 Педагогические средства профилактики травматизма (2 часа)

Основные виды травм и перенапряжений у юных спортсменов; причины возникновения травм и перенапряжения в юношеском возрасте; педагогические средства и методы применимые для профилактики травматизма; правильная организация тренировочного процесса для минимизации риска травм.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 5 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.4	Разработка и наполнение индивидуального плана подготовки спортсмена на макроцикл	2
2.6	Анализ показателей функционального состояния спортсмена и повышение его функциональных возможностей	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 6 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Изучение и анализ научных публикаций по общей и специальной физической подготовке легкоатлетов	2
2.2	Методы, средства и условия развития физических качеств и способностей. Учет возрастных и сенситивных особенностей развития физических качеств и способностей, занимающихся легкой атлетикой.	2
2.3	Разработка и оформление комплексов разминочных упражнений в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, этапа подготовки с применением инновационных подходов и инвентаря, оборудования, средств, методов	2
2.4	Индивидуальный план спортсмена	2
2.6	Подобрать тесты для оценки сформированности технико-тактических действий	2
2.7	Биомеханические показатели спортивно-технического мастерства.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Выполнение заданий слушателем в рамках самостоятельной работы.

Анализ и оценивание заданий преподавателем, обсуждение заданий.

Подготовка к итоговому тесту по материалам лекций и рекомендуемой литературе.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Булыкина, Л. В. Легкая атлетика : учебник для вузов / Л. В. Булыкин, В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2020. – 412 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Сов. спорт, 2019. – 340 с.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – Москва : Спорт, 2021. – 328 с.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. изд. / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

5. Ржанов, А. А. Теория и методика детско-юношеского спорта: легкая атлетика : учебник / А. А. Ржанов. – Москва: Русайнс, 2022. – 136 с.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учеб. пособие для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Юрайт, 2020. – 300 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский . – Москва : Сов. спорт, 2020. – 80 с.

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2018. – 461 с.

4. Карасев, А. В. Спринтерский и барьерный бег : учеб. пособие / А. В. Карасев, Л. А. Черенева. – Москва : Сов. спорт, 2021. – 112 с.

5. Кузнецов, В. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) : учебник / В. С. Кузнецов. – Москва : Кнорус, 2023. – 490 с.

6. Легкая атлетика : учеб. пособие / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В. В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г. В. Самойлов, А. М. Степанова. – Москва : Колос-с, 2022. – 330 с.

7. Макарова, Н. В. Толкание ядра : анализ техники и методика обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Макарова, Л. Н. Кондратьева, А. Д. Бланк ; УралГУФК. –Челябинск : УралГУФК, 2021. – 62 с.

8. Мирзоев, О. М. Легкая атлетика : соревновательная деятельность: техническое и тактическое мастерство в беге на короткие и барьерные дистанции (к итогам Игр 32 Олимпиады и чемпионата России) : монография / О. М. Мирзоев. – Москва : ТВТ Дивизион, 2022. – 264 с.

9. Митров, С. В. Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери – флоп» : учеб.-метод. пособие / С. В. Митров, В. А. Шумайлов, Л. Н. Кондратьева; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 56 с.

10. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2018. – 205 с.

11. Правила вида спорта «легкая атлетика» : утв. приказом Минспорта России от 9 марта 2023 г. №153 / М-во спорта РФ Москва : ЦЕНТРМАГ, 2025. – 284 с.

12. Пулео, Дж. Анатомия бега : илл. руководство по развитию силы, скорости и выносливости / Дж. Пулео, П. Милрой; пер. В.М. Боженова. – Минск : Попурри, 2019. – 216 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник / под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – Москва: Академия, 2017. – 288 с.

14. Тюпа, В. В. Биомеханика бега : монография / В. В. Тюпа. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019. – 290 с.

15. Физиологические предикторы спортивной результативности в беге на разные дистанции : монография / О. В. Балберова, Е. В. Быков, И. Н. Орешкина, Н. В. Макарова, Е. Г. Сидоркина; под редакцией Е. В. Быкова, О. В. Балберовой. – Челябинск : УралГУФК, 2025. – 144 с.

16. Якимов, А. М. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов : руководство / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. – Москва : Спорт, 2019. – 312 с.

Другие информационные ресурсы:

1 [Электронный ресурс] – Официальный сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики (ВФЛА). – режим доступа https://rusatletics.ru

Раздел 3 Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в рамках многолетней спортивной подготовки (42 часов)

Тема 3.1 Клеточная биоэнергетика физической деятельности: механизмы, адаптация, персонализация (4 часа)

Генетические особенности: индивидуальные различия в генах, кодирующих митохондриальные белки, влияют на способность к адаптации. Физиологические показатели: уровень начальной аэробной подготовки, уровень гликогена, ферментативная активность. Образ жизни: питание, восстановление, режим тренировок и наличие заболеваний. Технологии персонализированного подхода: использование генетического тестирования, мониторинга метаболических показателей, создание индивидуальных программ тренировок для оптимизации энергетического обмена.

Тема 3.2 Митохондрии на пике формы: биохимия клеточной энергетики для спорта высших достижений (4 часа)

Значение митохондрий в физической активности. Улучшение метаболической эффективности. Биохимия активности митохондрий.

Тема 3.3 Нутрициология: рациональное питание спортсменов. Основы спортивного питания (4 часа)

Набор принципов и рекомендаций по рациону, который способствует достижению физических целей, улучшению работоспособности, восстановлению и общему здоровью спортсменов. Спортивное питание: научные данные и эффективность. Витамины и БАД.

Тема 3.4 Физиологические основы двигательных качеств (4 часа)

Формирование двигательных качеств, факторы, определяющие их развитие. Факторы мышечных волокон.

Тема 3.5 Концепция треугольника здоровья. Тестостерон и мужское здоровье (4 часа)

Развитие мужских половых признаков. Поддержка репродуктивной функции. Обеспечение мышечной и костной массы: анаболические процессы.

Тема 3.6 Технологии восстановления в спорте (6 часа)

Понятия об утомлении, переутомлении, перетренированности/ Физиологические, биохимические и психологические механизмы утомления при разных видах физических нагрузок. Аппаратные методы выявления утомления и перетренированности. Опросные методы выявления утомления и перетренированности. Ведение дневника самоконтроля. Классификация методов восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Принципы планирования восстановления как неотъемлемой части тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроциклы).

Тема 3.7 Профилактика агрессивного поведения в спорте (4 часа)

Агрессивное поведение в спорте: причины, виды, последствия. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях. Последствия агрессивного поведения в спорте. Специфика работы по профилактике агрессивного поведения в образовательных организациях, реализующих программы спортивной подготовки.

Тема 3.8 Общая психологическая подготовка легкоатлета (4 часа)

Общая психологическая подготовка легкоатлета. Проведение диагностики тренером и самодиагностики спортсменом актуальных состояний (психических, эмоциональных, предстартовых). Техники психорегуляции и саморегуляции. Организация посильного психологического сопровождения спортсмена тренером.

Тема 3.9 Специальная психологическая подготовка легкоатлета (4 часа)

Специальная психологическая подготовка легкоатлета. Диагностика отношения легкоатлета к конкретному соревнованию. Методика и принципы эффективного психологического анализа предстоящего соревнования, выбор оптимальной для конкретного спортсмена стратегии поведения в соревновательный период. Оперативная регуляция состояний легкоатлета в диалоге с тренером.

Тема 3.10 Волевая подготовка легкоатлета (4 часа)

Волевая подготовка легкоатлета. Диагностика сложностей в преодолении конкретных видов трудностей. Определение приоритетных для спортсмена видов решительности. Формирование и развитие волевых ресурсов характера легкоатлета: диагностика приоритетных трудностей, обучение техникам преодоления трудностей.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Использование генетического тестирования в спортивной подготовке	2
3.2	Биохимические особенности активности митохондрий.	2
3.3	Оценка сбалансированности пищевого рациона спортсмена	2
3.6	Дневник самоконтроля спортсмена	2
3.8	Обзор техник психодиагностики и психорегуляции в спорте	2
3.9	Оперативная регуляция состояний легкоатлета в диалоге с тренером	2
3.10	Обучение техникам преодоления трудностей	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.4	Формирование плана комплексного контроля и разработка карты самоконтроля спортсмена	2
3.5	Роль тестостерона в мужском организме	2
3.6	Изучение и анализ научных публикаций по вопросам технологий восстановления спортсменов-легкоатлетов	2
3.7	Методы и методики исследования агрессии; способы и пути коррекции агрессии в спорте; контроль агрессии	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Выполнение заданий слушателем в рамках самостоятельной работы.

Анализ и оценивание заданий преподавателем, обсуждение заданий.

Подготовка к итоговому тесту по материалам лекций и рекомендуемой литературе.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Б. А. Карпушин. – Москва : Сов. спорт, 2022. – 300 с.

2. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академ. бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков ; под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2017. – 531 с.

3. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва : Спорт, 2019. – 320 с.

4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов : настольная книга тренера / под ред. Г. А. Макаровой. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. – 512 с.

5. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 324 с.

6. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно–спортивных организациях : метод. Рекомендации / сост. Е. В. Быков, Н. В. Макарова, Н. Г. Новичкова, А. В. Рендикова / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.

7. Самоконтроль – основа профессионального роста спортсмена : настольная книга спортсмена / под ред. Г. А. Макаровой. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2024. – 608 с.

8. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Сов. спорт, 2020. – 619 с.

9. Спортивная психология : учебник для бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Юрайт, 2018. – 367 с.

10. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебник для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 105 с.

Дополнительная литература:

1. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность легкая атлетикаистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2017. – 172 с.

2. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по легкая атлетикау : учеб.-метод. пособие / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин, Н. Ю. Белова, А. С. Ефимов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2018. – 48 с.

3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учеб. пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с.

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учеб. пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2020. – 141 с.

5. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб.-метод. пособие / сост. : Н. И. Федорова , Е. В. Антропова, А. А. Шляхтина. – Москва : Сов. спорт, 2023. – 110 с.

6. Колесникова, Г.И. Специальная психология и специальная педагогика : учеб. пособие для академ. бакалавриата / Г. И. Колесникова. 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 176 с.

7. Кулешова, М. В. Профилактика применения допинга в спорте : учеб. пособие / М. В. Кулешова, О. А. Новоселова ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская Академия, 2021. – 88 с.

8. Латюшин, Я. В. Физиология сердечно-сосудистой системы : учебно-метод. пособие для бакалавров / Я. В. Латюшин, Е. В. Звягина ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 88 с.

9. Макарова, Н. В. Система антидопингового обеспечения в спорте : практикум / Н. В. Макарова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 51 с

10. Макарова, Н. В. Система антидопингового обеспечения в спорте : учебное пособие / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2024. – 180 с.

11. Макарова, Н. В. Словарь антидопинговых терминов / [авт. сост.: Н. В. Макарова]. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 39 с.

12. Макунина, О. А. Морфофункциональные особенности детей и подростков : монография / О. А. Макунина, И.А. Якубовская ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 154 с.

13. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под ред. В. Н. Люберцева. – Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Урал. ун-т, 2018. – 96 с.

14. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э. Н. Безуглова, Е. Е Ачкасова. – Москва : Человек, 2019. – 288 с.

15. Петрушкина, Н. П. Физиологический словарь : метод. изд. для студентов, аспирантов, преподавателей / Н. П. Петрушкина, И. Я. Якубовская, О. И. Коломиец ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 44 с.

16. Петрушкина, Н. П. Физиология : пособие для самостоят. работы / Н. П. Петрушкина ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2015. – 276 с.

17. Петрушкина, Н. П. Физиология развития ребенка : практикум для студентов / Н. П. Петрушкина, О. А. Макунина, И.А. Якубовская ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 96 с.

18. Петрушкина, Н. П. Физиология спорта. В 2 ч. . : конспект лекций. Ч.1 . Общие вопросы / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 106 с.

19. Петрушкина, Н. П. Физиология спорта. В 2 ч. . : конспект лекций. Ч. 2. Частные вопросы / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 95 с.

20. Серова, Л. К. Психология личности спортивного тренера : монография / Л. К. Серова, Р. Н. Терехина. – Москва : Спорт, 2019. – 128 с.

21. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для бакалавриата / Л. К. Серова. – Москва : Юрайт, 2018. – 124 с.

22. Смоленский, А. В. Основы антидопингового обеспечения : учеб.-метод. пособие / А. В. Смоленский, А. В. Тарасов. – Москва: ИКЦ Колос-с, 2018. – 88 с.

23. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология : учебник / И. А. Тихомирова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 285 с.

Другие информационные ресурсы:

1. [Электронный ресурс] Электронный каталог библиотеки вуза. – режим доступа. –http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru

2. [Электронный ресурс] Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. – режим доступа. – http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc

3. [Электронный ресурс] Сайт научно–методического журнала «Теория и практика физической культуры».– режим доступа. – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

4. [Электронный ресурс] Сайт научно – методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – режим доступа. – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

5. [Электронный ресурс] Научный портал. – режим доступа. – http://www.teoriya.ru

6. [Электронный ресурс] КиберЛенинка – научная электронная библиотека. – режим доступа. – http://cyberleninka.ru

7. [Электронный ресурс] сайт Некоммерческого партнерства Национальной антидопинговой организации «РУСАДА» (НП НАДО РУСАДА). – режим доступа. – https://rusada.ru/

Раздел 4 Антидопинговое обеспечение в легкой атлетике (16 часов)

4.1 Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил (4 часа)

Система антидопингового обеспечения в спорте на международном и национальном уровне. Антидопинговые организации (ВАДА, НАДО, международные и национальные спортивные федерации, лаборатории, МОК, МПК, CAS) и их функции в борьбе с допингом. РУСАДА – национальная антидопинговая организация на территории Российской Федерации. Функции РУСАДА. Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на международном уровне и национальном уровне.

Понятие допинга и виды нарушений антидопинговых правил: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода: уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб: нарушение порядка предоставления информации о местонахождении; фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля; обладание

запрещенной субстанцией или запрещенным методом; распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода; назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный); соучастие; запрещенное сотрудничество; действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Санкции за нарушения антидопинговых правил в российском законодательстве и международной практике.

Последствия нарушений антидопинговых правил: аннулирование, временное отстранение, дисквалификация, финансовые последствия, публичное обнародование.

Виды юридической ответственности в Российской Федерации: административная ответственность (ст. 6.18 КоАП РФ); уголовная ответственность (ст. 234 УК РФ, ст. 226.1 УК РФ, ст. 230.1). Дисциплинарная ответственность (ст. 348.11, ст. 348.11-1 ТК РФ).

Нарушение п.12.14.1 ОАП «Нарушение запрета на участие в период дисквалификации и временного отстранения».

4.2 Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС (4 часа)

Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Этапы процедуры допинг-контроля. Соревновательное и внесоревновательное тестирование. Особенности отбора мочи, венозной крови и капиллярной крови. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов во время процедуры допинг-контроля. Модификации для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Международные и национальные пулы тестирования спортсменов. Сбор информации о местонахождении спортсмена с помощью системы АДАМС для организации внесоревновательного тестирования. Объём предоставляемой информации о спортсмене. Одночасовой интервал абсолютной доступности.

4.3 Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов (4 часа)

Международный стандарт «Запрещённый список ВАДА». Субстанции, запрещенные все время. Субстанции, запрещенные в соревновательный период. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта. Понятие о запрещённых методах в спорте. Критерии включения в Запрещенный список. Программа мониторинга.

Риски использования БАД и спортивного питания. Сервис по проверке лекарств.

Международный стандарт по терапевтическому использованию. Критерии получения разрешения на терапевтическое использование. Правила предоставления разрешения на терапевтическое использование. График вебинаров по ТИ.

4.4 Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте (4 часа)

Роль родителей и тренеров в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним: в случае, если ребенок заболел, как правильно воспринимать соперника, пример для подражания, формирование ценностей и расстановка приоритетов, коммуникация с ребенком, спортивное питание и БАДы. Знакомство с Памятками для тренеров, родителей от РУСАДА. Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Проведение образовательных семинаров, взаимодействие в ответственными за антидопинговое обеспечение в спортивной федерации и ответственным в субъекте РФ. Рейтинг РУСАДА для регионов.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 9 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
6.1	Найти и проанализировать содержание раздела «Антидопинг» на официальном сайте органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации (министерство, департамент), всероссийской, региональной федерации или спортивной школы по конькобежному спорту (на выбор)	2
6.2	Проанализировать пулы тестирования РУСАДА https://www.rusada.ru/athletes/testing-pools-and-location-information/ . Познакомиться со списками дисквалифицированных спортсменов и персонала спортсменов на сайте РУСАДА https://www.rusada.ru/disqualifications/	2
6.3	Проверить лекарственные средства на наличие запрещенных субстанций в сервисе https://list.rusada.ru Ознакомиться с методическими рекомендациями РАА «РУСАДА» по Терапевтическому использованию https://www.rusada.ru/upload/iblock/a42/p267z71xmsf9zae3lsk8ajpz0vbf0vvv/TI_metodichka-dlya-sportsmenov.pdf	2
6.4	Провести образовательную антидопинговую беседу/ семинар/викторину со спортсменами	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Промежуточный контроль по разделу осуществляется в процессе аудиторных занятий, в том числе с использованием ДОТ, посредством ответов на вопросы слушателями и проверки выполненной ими самостоятельной работы

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Безуглов, Э. Н. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е Ачкасова. – М. : Человек, 2019. – 288 с.

2. Макарова, Н. В. Словарь антидопинговых терминов / [авт. сост.: Н. В. Макарова]. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 39 с.

3. Макарова, Н. В. Система антидопингового обеспечения в спорте : учебное пособие / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2024. – 180 с.

4. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов : методические рекомендации РАА «РУСАДА» для спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.rusada.ru/upload/iblock/a42/p267z71xmsf9zae3lsk8ajpz0vbf0vvv/TI_metodichka-dlya-sportsmenov.pdf

Дополнительная литература:

1. Всемирный антидопинговый Кодекс 2021 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/

2. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные при-казом Минспорта России 24 июня 2021 г № 464. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov.ru/2021/doc/Общероссийские%20антидопинговые%20правила%20(Приказ%20Минспорта%20России%20№%20464%20от%2024.06.2021

).pdf.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Другие информационные ресурсы:

1. Портал онлайн-образования РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://course.rusada.ru/
2. Сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.wada-ama.org/
3. Сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. Раздел Антидопинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov74.ru/minsport/activity/antidoping.htm
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Раздел Антидопинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
5. Сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://rusada.ru/
6. Сервис по проверке лекарственных средств на соответствие действующему запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://list.rusada.ru/

Раздел 5 Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (6часов)

Тема 5.1 Организация и правила соревнований по различным видам легкой атлетики: основные положения, изменения и их интерпретация, дополнения (4 часа)

Цели и форматы соревнований по легкой атлетики, тип мероприятий; особенности формирования организационного комитета; Обеспечение безопасности и медицинского сопровождения; информационная поддержка и продвижение события; Судейская работа и судейские бригады.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 10 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
5.1	Изучение положений, изменений и их интерпретаций, а также дополнений, внесённых в правила 2026 года. Анализ ситуативных факторов, на примере реальных соревнований по легкой атлетике	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 11 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Участие в проведении соревнований	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Подготовка к итоговому тесту по материалам лекций, практических занятий и рекомендуемой литературе.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2023 г. № 153 «Об утверждении правил вида спорта «Легкая атлетика»
2. Легкая атлетика: техника, методика обучения, судейство : учебное пособие / А. П. Пальченко, Г. В. Сафонова, Р. М. Исламов, Н. Л. Врищ, Л. М. Гантимурова. –

Владивосток : Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2020. – [129 с.]. – URL: https://www.dvfu.ru/science/publishingactivities/catalogue-of-books-fefu/. – Дата публикации: 14.02.2020. – Текст. Изображения : электронные.

6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб.- метод. Пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М. : Сов.спорт, 2004. – 512 с.

Дополнительная литература:

1. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр : учеб. пособие / В.Н. Зуев . – М. : Сов. спорт, 2004 . – 381с.

2. Маркина, И. С. Легкая атлетика судейство без ошибок : практикум / Л. В.Литвиненко, В. А. Ермакова; И. С. Маркина. – Малаховка : МГАФК, 2020. – 34 с. : – URL: https://rucont.ru/efd/772253 (дата обращения: 13.01.2026)

3. Организация работы секретариата легкоатлетических соревнований : метод. пособие / Н. А. Ушакова. – М., 2003. – 43 с.

4. Спортивная ходьба: судейство и организация соревнований : руководство для судей, официальных лиц, тренеров и спортсменов

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) : учебник / В.С. Кузнецов. – М. : Кнорус, 2023. – 490 с.

Другие информационные ресурсы:

1. [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал Гарант.ру / Правила по видам спорта. – режим доступа. – https://base.garant.ru/

2. [Электронный ресурс] – Официальный сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики. – режим доступа https://rusathletics.info/

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 12 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
1	Нормативно-правовые аспекты деятельности тренера-преподавателя по виду спорта	ОПК-16	законодательство Российской Федерации и международные нормативные акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования	ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; принимать решения и осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормами международного права	применения правовых норм в профессиональной деятельности
2	Современные аспекты спортивной подготовки в легкой атлетике	ОПК-4 ОПК-9 ПК-1 ПК-2 ПК-3	средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии	подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования; разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий;	развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации

			индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся	планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки	образовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов
3	Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение деятельности тренера-преподавателя по легкой атлетике в рамках многолетней спортивной подготовки	ОПК-4	цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования	подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся	проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

			мотивации на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического	физической культурой и спортом; Умеет определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; планировать и проводить антидопинговые мероприятия; подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки; разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять	технологией информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; проведения работы по предотвращению применения допинга; измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей

			контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования	контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования	культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования
4	Антидопинговое обеспечение в легкой атлетике	ОПК-11	виды нарушений антидопинговых правил; нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; особенности отбора проб мочи, венозной и капиллярной крови; классификацию запрещенных субстанций и методов; санкции и виды ответственности за нарушение антидопинговых правил; содержание и организацию	анализировать информацию международных и российских антидопинговых организаций; рассказывать про виды нарушений антидопинговых правил; уметь проверять фармакологический препарат на содержание запрещенных субстанций; планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия; использовать своё влияние на спортсмена с целью формирования атмосферы	проведения работы по предотвращению применения допинга

			информационно-образовательных антидопинговых мероприятий.	нетерпимости к допингу	
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	ОПК-17	правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики; структуру и содержания; Положения о соревнованиях; состав судейских бригад и их функции.	составлять Положения о соревнованиях; составлять смету о проведении соревнований или об участии в соревнованиях; составлять план безопасности соревнований.	иметь практический опыт организации и судейства соревнований по легкой атлетике

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль успеваемости проводится в течение обучения по каждой теме ДПП ПК. Содержание материала текущего контроля и форма его проведения определяется самостоятельно преподавателем с учетом особенностей контингента слушателей, уровня их знаний, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

Итоговая аттестация слушателей представляет собой форму оценки степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация является обязательной для слушателей, завершающих обучение по ДПП ПК.

Формой итоговой аттестации слушателей является зачет.

Зачет проводится в форме тестирования, включающего вопросы по каждому разделу ДПП ПК с выбором одного или нескольких правильных вариантов ответа, установления соответствия или определения последовательности. Всего предлагается выполнить 50 тестовых заданий.

Оценка уровня освоения ДПП ПК осуществляется по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Отметку «не зачтено» получает слушатель, не показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, допустивший серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившийся с ответами на вопросы, выносимые на итоговую аттестацию.

Отметку «зачтено» получает слушатель, показавший освоение планируемых результатов, предусмотренных ДПП ПК, изучивший литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

Критерии оценивания: при 70 % и выше правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено»; при менее 70% правильных ответов – «не зачтено».

Примерные тестовые задания,
выносимые на итоговую аттестацию слушателей

СОВОКУПНОСТЬ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ УСТАНОВОК, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НА КОНКРЕТНЫЙ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ, ПОДБОР, КОМПОНОВКУ И ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ, ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ СОСТАВЛЕНИЕ КОНКРЕТНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ НАЗЫВАЕТСЯ …

Ответ:

1. Технологией планирования;
2. Моделированием;
3. Процессом управления спортивной подготовкой;
4. Документооборотом спортивной организации

КОГДА В РОССИИ БЫЛ ПРИНЯТ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»?

Ответ:

1. 2007 г.
2. 1993 г.
3. 1999 г.
4. 2003 Г.

ГОД СОЗДАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИИ (IAAF).

Ответ:

1. 1896 г.
2. 1912 г.
3. 1967 г.
4. 1953

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РАССЧИТЫВАЕТСЯ НА:

Ответ:
1. 54 недели в год
2. 52 недели в год
3. 50 недель в год
4. 48 недель в год
5. 56 недель в год

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАЧИСЛЯЕТСЯ ОБУЧАЮЩИЙСЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДЕ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»:

Ответ:
1. 8 лет
2. 9 лет
3. 7 лет
4. 10 лет
5. 6 лет

В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО СРАВНЕНИЮ СО ВЗРОСЛЫМИ ВЫДЕЛЯЮТ…

Ответ:
1. Более продолжительный переходный и подготовительный период;
2. Большее количество стартов и удлинение соревновательного периода;
3. Укорочение обще подготовительного этапа подготовки и удлинение специально подготовительного;
4.Укорочение подготовительного этапа подготовки и удлинение соревновательного периода.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА ОПРЕДЕЛЯТСЯ С ПОМОЩЬЮ:

Ответ:
1. Индивидуальных спортивных результатов;
2. Тестов (контрольных упражнений);
3. Разрядных нормативов;
4. Медико-биологического контроля.

УКАЖИТЕ ТИП МИКРОЦИКЛА, В КОТОРОМ РЕШАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:

Ответ:
1. Базовые;
2. Подводящие;
3. Переходные;
4. Контрольно-подготовительные.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗЛИЧАЕТСЯ:

Ответ:
1. Общая (ОФП) и специальная (СПФ);
2. Всесторонняя и специальная;
3. Общая и многоуровневая.

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОЧЕРЁДНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ - В ФИНАЛЕ?

Ответ:
1. По жеребьёвке.
2. В порядке записи в протоколе.
3. По усмотрению секретаря по прыжкам.
4. По результатам предварительных соревнований: начинает худший, заканчивает – лучший.

ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТА?
Ответ:
1. Чтение литературы по технике избранного вида лёгкой атлетики.
2. Выработка умения распределять силы на дистанции.
3. Беседы с тренером и спортсменами о тактике.
4. Анализ своих выступлений в соревнованиях.

КАКУЮ ОШИБКУ ДОПУСТИЛ БЕГУН, ПРИНИМАЯ ЭСТАФЕТНУЮ ПАЛОЧКУ?
Ответ:
1. В эстафете 4*100 м начал разбег до зоны передачи за 8 м.
2. Начал разбег из и. п. с опорой на руку.
3. Принял эстафету в конце зоны передачи.
4. Отвел руку для приёма эстафеты, когда партнёр добежал до контрольной отметки.

КАКОЙ СПОСОБ ПРИЗЕМЛЕНИЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ?
Ответ:
1. Глубокое приседание в след, оставленный пятками.
2. То же, с последующим падением на спину.
3. То же, что 1 с последующим падением в сторону.
4. Все вышеназванные способы приземления одинаково эффективны.

КАКОЕ СРЕДСТВО ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ?
Ответ:
1. Бег на отрезке по 200-400 м.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Бег на отрезках 600-1000 м.
4. Кроссовый бег при ЧСС 120-140 уд/ мин.

НАЗОВИТЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ?
Ответ:
1. Круговой
2. Равномерный
3. Повторный
4. Интервальный.

ВО СКОЛЬКО ШАГОВ БАРЬЕРИСТ ДОБЕГАЕТ ДО 1-ГО БАРЬЕРА НА ДИСТАНЦИЯХ ДО 110 М.
Ответ:
1. 4-5
2. 5-6
3. 6-7
4. 7-8

ЗА СЧЕТ ЧЕГО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ ТЕЛА НАД ПЛАНКОЙ?
Ответ:
1. Отталкивания.

2. Маха ногой и руками.
3. Приближение частей тела к продольной, поперечной осями.

КАКИЕ ЭСТАФЕТЫ ЯВЛЯЮТСЯ КЛАССИЧЕСКИМИ?

Ответ:
1. 4*100, 4*200
2. 4*400, 4*100
3. 4*100, 800*600*400*200
4. 4*300, 4*400

ВСЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА ДЕЛЯТСЯ НА ФАЗЫ:

Ответ:
1. Разбег, отталкивание, приземление.
2. Разбег, отталкивание, полет и приземление.
3. Разбег, отталкивание, прыжок и приземление.

С ПРЯМОЛИНЕЙНОГО РАЗБЕГА ВЫПОЛНЯЕТСЯ МЕТАНИЕ:

Ответ:
1. Мяча, гранаты, копья, ядра.
2. Мяча, гранаты, копья.
3. Копья, диска.

В ОБЫЧНОМ НИЗКОМ СТАРТЕ ПЕРЕДНЯЯ КОЛОДКА УСТАНАВЛИВАЕТСЯ ОТ ЛИНИИ СТАРТА НА РАССТОЯНИИ:

Ответ:
1. 1 стопы.
2. 1. 5 стопы.
3. длины голени.

В КАКОЙ МОМЕНТ ПРОИСХОДИТ НАИБОЛЬШЕЕ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА В ГЛАДКОМ БЕГЕ?

Ответ:
1. При движении ноги вниз-назад.
2. При сгибании голени.
3. При отталкивании.
4. При выносе бедра вперед.

В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ИЗУЧАЕТСЯ ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ?

Ответ:
1. Бег по дистанции – бег по повороту – старт – финиширование.
2. Бег со старта – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование.
3. Бег по дистанции – старт – финиширование - бег по повороту.
4. Старт – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование.

КАКОВА ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ БАРЬЕРНОМУ БЕГУ?

Ответ:
1. Техника преодоления барьера – старт – бег через 6-8 барьеров – бег 110 м с/б
2. Старт через барьер – обучение технике преодоления барьера - бег через 3-4 барьера – бег 110 м с/б
3. Техника перехода через барьер – бег через 5-6 барьеров – старт– бег 110 м с/б
4. Старт –техника перехода через барьер – бег через 5-6 барьеров – бег 110 м с/б

КАКОЕ УСЛОВИЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИ РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ?

Ответ:
1.Организм должен быть полностью отдохнувшим.
2. Только в первой половине дня.
3. Только во второй половине дня.

4. После массажа работающих мышц.

КАКОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАЕТ СКОРОСТНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

Ответ:

1. Интервальный.
2. Круговой.
3. Переменный.
4. Равномерный.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ЛЕГКОАТЛЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ?

Ответ:

1. Челночный бег.
2. Бег на отрезках от 20 до 60 м.
3. Преодоление препятствий.
4. Прыжки.

В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» ПРИЗЕМЛЕНИЕ ПРОИСХОДИТ:

Ответ:

1. На маховую ногу.
2. На толчковую ногу.
3. На обе.
4. На спину

В КАКИХ ВИДАХ МЕТАНИЙ РАЗБЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВРАЩАТЕЛЬНО-ПОСТУПАТЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЕМ?

Ответ:

1. Диск, молот, ядро.
2. Граната, мяч, копье, ядро.
3. Диск, молот.
4. Флаер

В ЧЕМ ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ ОТ БЕГА?

Ответ:

1. Скорость.
2. Длина и частота шага.
3. Отсутствие фазы полета.
4. Работа рук.

МАКСИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ТЕМПОВ ПРИРОСТА СИЛЫ У ЮНОШЕЙ НАСТУПАЮТ К…

Ответ:

1. 9-11 годам.
2. 15-17 годам.
3. 18-20 годам.

ОСОБЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ:

Ответ:

1. Вида спорта;
2. Степени тренированности;
3. Возраста и пола;
4. Все ответы верны.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

Ответ:

1. Рациональная динамика нагрузки.
2. Взаимоотношения с тренером и партнёрами.
3. Соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА ПОДРАЗУМЕВАЕТ:
Ответ:
1. Суточную потребность – 64-67 ккал/кг веса:
2. В основном периоде: (+) 5-10 ккал/кг;
3. В переходном периоде или в дни активного отдыха: (-) 10 ккал/кг;
4. Все ответы верны.

ОСОБЕННОСТИ АНАЭРОБНОЙ АЛАКТАТНОЙ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
Ответ:
1. Источник энергии - АТФ, КФ, ёмкость – около 10 с.
2. Источник энергии – глюкоза и гликоген, ёмкость – до 30 с.
3. Источник энергии – АТФ, КФ, ёмкость – около 5 с.

ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:
Ответ:
1. Безразличием к соревновательной деятельности
2. Оптимальной готовностью к соревновательной деятельности
3. Повышенным уровнем тревожности
4. Повышенным уровнем агрессии

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД СТАРТОМ НАЗЫВАЕТСЯ:
Ответ:
1. Психорегуляция;
2. Контроль;
3. Борьба с внутренними страхами;
4. Смирение.

ПАССИВНОЙ ЧАСТЬЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЯВЛЯЮТСЯ (УКАЖИТЕ ВСЕ ВЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ)
Ответ:
1. Связки;
2. Мышцы;
3. Сухожилия;
4. Кости.

СПОСОБНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА К ОПЕРАТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ ЭТО
Ответ:
1. Эффективность техники;
2. Вариативность техники;
3. Стабильность техники;
4. Экономичность техники.

НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМ, ОБЪЕКТИВНЫМ И ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ПОКАЗАТЕЛЕМ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ЯВЛЯЕТСЯ:
Ответ:
1. Время выполнения двигательного действия;
2. Правильность выполнения упражнения;
3. Частота сердечных сокращений (ЧСС);
4. Коэффициент выносливости.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ?

Ответ:

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
3. Хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;
4. отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
5. Фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;
6. Любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
7. Всё вышеперечисленное

КТО МОЖЕТ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА ПУНКТЕ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО СПОРТСМЕНА?

Ответ:

1. Никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля;
2. Только врач команды;
3. Это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.) и по согласованию инспектора допинг-контроля.

КАК ЧАСТО ПЕРЕСМАТРИВАЕТСЯ ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК?

Ответ:

1. Не реже одного раза в год;
2. Один раз в пять лет;
3. запрещенный список не изменялся с 2003 года

МОЖЕТ ЛИ СПОРТСМЕН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СДАЧИ ПРОБЫ?

Ответ:

1. Да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу
2. Нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил
3. Да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время

ВЫБЕРИТЕ: МОЖЕТ ЛИ ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ (БАД) ПРИВЕСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ АНАЛИЗА ПРОБЫ?

Ответ:

1. Нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества;
2. Нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны;
3. Да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.

КАК НАЗЫВАЮТСЯ СУБСТАНЦИИ, КОТОРЫЕ НЕ ВХОДЯТ В СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ, НО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫМИ ВАДА ХОТЕЛО БЫ ОТСЛЕЖИВАТЬ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ СЛУЧАЕВ НЕПРАВОМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТЕ

Ответ:

1. Неодобренные субстанции;
2. Запрещенные субстанции;
3. Глюкокортикоиды;
4. Программа мониторинга.

КАК НАЗЫВАЕТСЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ СОХРАНЯЕТСЯ И ПЕРЕДАЕТСЯ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ

Ответ:

1. «биполярность последствий»;
2. «моббинг»;
3. «паттерн поведения»;
4. «око за око».

БИПОЛЯРНОСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ АГЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ:

Ответ:

1. В последствиях как для жертвы агрессивного поведения, так и для самого агрессора
2. В недопустимости агрессивного поведения в детско-юношеском спорте и часто встречающихся случаях в профессиональном спорте, на этапах высшего спортивного мастерства
3. В возникновении краткосрочного эффекта – стимула к достижению результата и долгосрочного – угрозе для здоровья спортсмена, риску травм, употреблению алкоголя
4. Возникновении у жертвы агрессивного поведения чувства боли, несправедливости, обиды, а у агрессора – чувства превосходства, самоценности и значимости над другим человеком

КАКИМИ МОГУТ БЫТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СВОЕМУ ХАРАКТЕРУ?

Ответ:

1. Личные.
2. Командные.
3. Лично-командные.
4. Все варианты.

КАКОВА ОСНОВНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ СУДЕЙ НА ФИНИШЕ?

Ответ:

1. Фиксировать время участников забега.
2. Определять скорость бега.
3. Сообщать результаты бега секретарю на финише.
4. Определять порядок прихода участников на финиш.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ЭТО СОРЕВНОВАНИЯ, КОТОРЫЕ:

Ответ:

1. Проводятся с целью предоставления участниками возможности. выполнить подтвердить, повысить спортивный результат.
2. Проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда.
3. Позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 15 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание, спортивное звание	Основное место работы, должность
1	Нормативно-правовые аспекты деятельности тренера-преподавателя по виду спорта	Галиева Елена Борисовна	Кандидат исторических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры права и правового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
		Ворошнина Елена Михайловна	–	ОКУ «РЦСП Челябинской области», начальник методического отдела Управления по организации методической и спортивной работы
2	Современные аспекты спортивной подготовки в легкой атлетике	Матюхов Дмитрий Михайлович	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики
		Заварухина Светлана Александровна	Кандидат биологических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры биохимии
		Старов Николай Максимович		ФГБОУ ВО «УралГУФК», лаборант-исследователь кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий
		Стародубцев Дмитрий Андреевич	Мастер спорта России международного класса	МБУ ДО «СШОР № 1 по легкой атлетике им. Елены Елесиной» г. Челябинска, тренер-преподаватель
		Костицын Юрий Иванович		МБУ ДО «СШ №1 им. А.А.Истюкова» Копейского городского округа, старший тренер-преподаватель
3	Медико-биологическое и психолого-	Матюхов Дмитрий	Кандидат педагогических	ФГБОУ ВО «УралГУФК»,

	педагогическое сопровождение деятельности тренера-преподавателя по легкой атлетике в рамках многолетней спортивной подготовки	Михайлович	наук, доцент	заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики
		Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
		Макарова Наталья Владимировна	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России международного класса	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
		Кондакова Оксана Николаевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», декан факультета оздоровительных технологий
4	Антидопинговое обеспечение в легкой атлетике	Макарова Наталья Владимировна	Кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спорта России международного класса	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики легкой атлетики; специалист в области антидопингового обеспечения в Челябинской области
5	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	Матюхов Дмитрий Михайлович	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики
Матюхов Дмитрий Михайлович

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и
методики легкой атлетики Макарова Наталья Владимировна

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики спортивных игр протокол № 5 от «09» января 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики
кандидат педагогических наук, доцент
Матюхов Дмитрий Михайлович

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «21» января 2026 г. протокол № 5.

Председатель методического совета,
проректор по образованию и внешним связям,
кандидат юридических наук, доцент
Захарова Светлана Александровна