

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА

Тренерская практика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности
жизнедеятельности;
Педагогика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 216 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 211,85

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	4	4	4	4
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	215,85	215,85	215,85	215,85
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4,15	4,15	4,15	4,15
Сам. работа	211,85	211,85	211,85	211,85
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

к.п.н., Доцент, Ситничук Сергей Сергеевич _____

**Рабочая программа дисциплины ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ
ПРАКТИКА
Тренерская практика**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 07 мая 2026г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование у студентов профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера по выбранному виду спорта, а также практическое закрепление теоретических знаний в области теории и методики спортивной тренировки

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б2.В.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Образовательные технологии физической культуры и спорта
2.1.3	Педагогическая практика
2.1.4	Педагогическая практика
2.1.5	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.1.6	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.1.7	Культура здоровья педагога
2.1.8	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских групп
2.1.9	Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.10	Педагогическая практика
2.1.11	Решение профессиональных задач педагога физической культуры, тренера
2.1.12	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков
2.1.13	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.1.14	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)
2.1.15	Педагогическая диагностика метапредметных образовательных результатов
2.1.16	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
2.1.17	Теория и практика обучения
2.1.18	Управление параметрами физических нагрузок
2.1.19	Физическая культура и спорт
2.1.20	Физическая культура и спорт
2.1.21	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.22	Спортивные сооружения и экипировка
2.1.23	Анатомия и биомеханика
2.1.24	Современные технологии спортивной тренировки
2.1.25	Психология и педагогика спорта
2.1.26	Методика преподавания лыжного спорта
2.1.27	Педагогика
2.1.28	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (выездная)
2.1.29	Модуль по формированию универсальных педагогических компетенций (Технопарк)
2.1.30	Теория и методика физического воспитания
2.1.31	Физиология человека
2.1.32	Педагогическая практика
2.1.33	Теория и методика спортивной тренировки
2.1.34	Физиология физического воспитания
2.1.35	Основы спортивной подготовки
2.1.36	Профессиональная деятельность тренера
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Научно-исследовательская работа
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Педагогическая практика
2.2.5	Педагогическая практика

2.2.6	Производственная практика
2.2.7	Методика спортивной тренировки
2.2.8	Спортивная метрология

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-2: Способен осуществлять индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ПК-2.1: Демонстрирует знания о влиянии спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Знать:

Уровень 1	на продвинутом уровне знать содержание воспитательных задач урока физической культуры, формы воспитательной деятельности и методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 2	на базовом уровне знать содержание воспитательных задач урока физической культуры, формы воспитательной деятельности и методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 3	на пороговом уровне уметь решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", уметь спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета

Уметь:

Уровень 1	на продвинутом уровне уметь решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", уметь спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 2	на базовом уровне уметь решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", уметь спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 3	на пороговом уровне уметь решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", уметь спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"

Владеть:

Уровень 1	на продвинутом уровне владеть умениями решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", умениями спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 2	на базовом уровне владеть умениями решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", умениями спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"
Уровень 3	на пороговом уровне владеть умениями решать воспитательные задачи в рамках учебной дисциплины "Физическая культура", умениями спроектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета "Физическая культура"

ПК-2.2: Реализует индивидуальный подход с учетом оценки уровня развития физических способностей и функционального состояния обучающихся

Знать:

Уровень 1	Методики тестирования физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости). Показатели контроля функционального состояния (ЧСС, ЖЕЛ, ортостатическая проба, индексы Руфье и Шаповаловой).
Уровень 2	Методики тестирования физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости). Показатели контроля функционального состояния (ЧСС, ЖЕЛ, ортостатическая проба, индексы Руфье и Шаповаловой). Специфику адаптации организма спортсменов к нагрузкам с учетом возраста, пола и квалификации. Принципы дифференциации нагрузок для спортсменов с разным уровнем подготовленности.
Уровень 3	Методики тестирования физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости). Показатели контроля функционального состояния (ЧСС, ЖЕЛ, ортостатическая проба, индексы Руфье и Шаповаловой). Специфику адаптации организма спортсменов к нагрузкам с учетом возраста, пола и квалификации. Принципы дифференциации нагрузок для спортсменов с разным уровнем подготовленности.

Уметь:

Уровень 1	Проводить диагностику уровня развития физических способностей обучающихся.Интерпретировать результаты медицинских осмотров и функциональных тестов.
Уровень 2	Проводить диагностику уровня развития физических способностей обучающихся.Интерпретировать результаты медицинских осмотров и функциональных тестов.Дозировать нагрузку (объем, интенсивность, время отдыха) индивидуально для каждого спортсмена.
Уровень 3	Проводить диагностику уровня развития физических способностей обучающихся.Интерпретировать результаты медицинских осмотров и функциональных тестов.Дозировать нагрузку (объем, интенсивность, время отдыха) индивидуально для каждого спортсмена.Корректировать план тренировки в случае переутомления или недовосстановления обучающегося.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками подбора индивидуальных комплексов упражнений для устранения «слабых мест» в подготовке.
Уровень 2	Навыками подбора индивидуальных комплексов упражнений для устранения «слабых мест» в подготовке.Технологиями пульсометрии и ведения дневников самоконтроля спортсменов.
Уровень 3	Навыками подбора индивидуальных комплексов упражнений для устранения «слабых мест» в подготовке.Технологиями пульсометрии и ведения дневников самоконтроля спортсменов.Опытот разработки индивидуальных образовательных и тренировочных траекторий в рамках учебной группы.
ПК-2.3: Осуществляет выбор средств и методов спортивной тренировки для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.	
Знать:	
Уровень 1	классификацию средств (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные).
Уровень 2	классификацию средств (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные).Методы тренировки (непрерывные, интервальные, игровыми, соревновательные) и их влияние на организм.
Уровень 3	классификацию средств (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные).Методы тренировки (непрерывные, интервальные, игровыми, соревновательные) и их влияние на организм.Способы коррекции состояний утомления, недовосстановления или психоэмоционального напряжения.Ограничения и противопоказания при применении конкретных нагрузок.
Уметь:	
Уровень 1	Подбирать средства для избирательного воздействия на отдельные мышечные группы или системы организма.
Уровень 2	Подбирать средства для избирательного воздействия на отдельные мышечные группы или системы организма.Варьировать методы тренировки в зависимости от текущего физического и психического тонуса спортсмена.
Уровень 3	Подбирать средства для избирательного воздействия на отдельные мышечные группы или системы организма.Варьировать методы тренировки в зависимости от текущего физического и психического тонуса спортсмена.Заменять упражнения на аналогичные при травмах или локальном перенапряжении.Использовать восстановительные средства (стретчинг, дыхательные практики, релаксацию) в структуре занятия.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками оперативной коррекции планов тренировок «здесь и сейчас» на основе экспресс-оценки состояния.
Уровень 2	Навыками оперативной коррекции планов тренировок «здесь и сейчас» на основе экспресс-оценки состояния.Методикой применения средств технико-тактической подготовки для снижения физической нагрузки без потери эффективности.
Уровень 3	Навыками оперативной коррекции планов тренировок «здесь и сейчас» на основе экспресс-оценки состояния.Методикой применения средств технико-тактической подготовки для снижения физической нагрузки без потери эффективности.Опытот составления индивидуальных программ реабилитации или разгрузочных микроциклов.
ПК-2.4: Планирует и осуществляет реализацию индивидуального подхода с учетом анатомофизиологических, биомеханических основ развития физических качеств в процессе спортивной подготовки.	
Знать:	
Уровень 1	Возрастные особенности развития костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем занимающихся.Сенситивные (благоприятные) периоды для

	целенаправленного развития силы, скорости, выносливости, гибкости и координации.
Уровень 2	Возрастные особенности развития костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем занимающихся. Сенситивные (благоприятные) периоды для целенаправленного развития силы, скорости, выносливости, гибкости и координации. Биомеханические закономерности движений (рычаги тела, углы в суставах, траектории, распределение усилий).
Уровень 3	Возрастные особенности развития костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем занимающихся. Сенситивные (благоприятные) периоды для целенаправленного развития силы, скорости, выносливости, гибкости и координации. Биомеханические закономерности движений (рычаги тела, углы в суставах, траектории, распределение усилий). Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный, анаэробный лактатный и алактатный процессы).
Уметь:	
Уровень 1	Рассчитывать нагрузку с учетом антропометрических данных (рост, вес, длина линк-механизмов/конечностей) спортсмена. Анализировать технику выполнения упражнений на основе биомеханических принципов и выявлять индивидуальные ошибки.
Уровень 2	Рассчитывать нагрузку с учетом антропометрических данных (рост, вес, длина линк-механизмов/конечностей) спортсмена. Анализировать технику выполнения упражнений на основе биомеханических принципов и выявлять индивидуальные ошибки. Планировать мезо- и микроциклы, распределяя нагрузки в соответствии с фазами восстановления и суперкомпенсации.
Уровень 3	Рассчитывать нагрузку с учетом антропометрических данных (рост, вес, длина линк-механизмов/конечностей) спортсмена. Анализировать технику выполнения упражнений на основе биомеханических принципов и выявлять индивидуальные ошибки. Планировать мезо- и микроциклы, распределяя нагрузки в соответствии с фазами восстановления и суперкомпенсации. Подбирать упражнения, адекватные текущему биологическому возрасту и степени зрелости организма обучающегося.
Владеть:	
Уровень 1	Методикой биомеханического контроля (оценка углов, темпа, ритма движений) для оптимизации спортивной техники.
Уровень 2	Методикой биомеханического контроля (оценка углов, темпа, ритма движений) для оптимизации спортивной техники. Навыками долгосрочного планирования индивидуальных планов подготовки (ИПП) на основе медико-биологических данных.
Уровень 3	Методикой биомеханического контроля (оценка углов, темпа, ритма движений) для оптимизации спортивной техники. Навыками долгосрочного планирования индивидуальных планов подготовки (ИПП) на основе медико-биологических данных. Опытном практическом применении законов физиологии (учет зон интенсивности по ЧСС) при развитии конкретных физических качеств.
ПК-7: Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов освоения образовательной программы.	
ПК-7.1: Демонстрирует знания о методах, средствах и формах контроля результатов обучения.	
Знать:	
Уровень 1	Виды контроля в спортивной тренировке: предварительный (исходный), текущий, оперативный, этапный и итоговый.
Уровень 2	Виды контроля в спортивной тренировке: предварительный (исходный), текущий, оперативный, этапный и итоговый. Классификацию средств контроля: спортивно-педагогические тесты (контрольные упражнения), медико-биологические маркеры (ЧСС, лактат, МПК), психологические опросники и тесты. Формы фиксации результатов: протоколы соревнований и тестирований, зачетные книжки, карты динамики физической подготовленности, дневники самоконтроля спортсменов.
Уровень 3	Виды контроля в спортивной тренировке: предварительный (исходный), текущий, оперативный, этапный и итоговый. Классификацию средств контроля: спортивно-педагогические тесты (контрольные упражнения), медико-биологические маркеры (ЧСС, лактат, МПК), психологические опросники и тесты. Формы фиксации результатов: протоколы соревнований и тестирований, зачетные книжки, карты динамики физической подготовленности, дневники самоконтроля спортсменов. Требования к контрольно-переводным нормативам (КПН) для конкретного этапа спортивной подготовки согласно Федеральному стандарту (ФССП).
Уметь:	

Уровень 1	Подбирать валидные тесты и контрольные упражнения, соответствующие возрасту, полу и этапу подготовки занимающихся. Определять оптимальные формы контроля для проверки теоретических знаний и практических навыков (например, устный опрос, демонстрация техники, контрольная игра).
Уровень 2	Подбирать валидные тесты и контрольные упражнения, соответствующие возрасту, полу и этапу подготовки занимающихся. Определять оптимальные формы контроля для проверки теоретических знаний и практических навыков (например, устный опрос, демонстрация техники, контрольная игра). Организовывать процедуру тестирования с соблюдением стандартизированных условий (время, разминка, инвентарь).
Уровень 3	Подбирать валидные тесты и контрольные упражнения, соответствующие возрасту, полу и этапу подготовки занимающихся. Определять оптимальные формы контроля для проверки теоретических знаний и практических навыков (например, устный опрос, демонстрация техники, контрольная игра). Организовывать процедуру тестирования с соблюдением стандартизированных условий (время, разминка, инвентарь). Пользоваться измерительными приборами и оборудованием для съема контрольных показателей (секундомеры, пульсометры, весы, динамометры)
Владеть:	
Уровень 1	Методикой проведения контрольно-измерительных процедур в процессе регулярных тренировок.
Уровень 2	Методикой проведения контрольно-измерительных процедур в процессе регулярных тренировок. Навыками ведения учетно-отчетной документации по результатам контроля (оформление сводных протоколов, ведомостей).
Уровень 3	Методикой проведения контрольно-измерительных процедур в процессе регулярных тренировок. Навыками ведения учетно-отчетной документации по результатам контроля (оформление сводных протоколов, ведомостей). Опытом презентации результатов контроля руководству спортивной школы (на тренерском совете) или родителям обучающихся.
ПК-7.2: Способен корректировать образовательный процесс в зависимости от результатов освоения образовательной программы	
Знать:	
Уровень 1	Принципы и алгоритмы коррекции планов спортивной подготовки (от микроцикла до макроцикла). Причины невыполнения спортсменами учебной программы или отставания в результатах (неадекватная нагрузка, частые пропуски, слабая мотивация).
Уровень 2	Принципы и алгоритмы коррекции планов спортивной подготовки (от микроцикла до макроцикла). Причины невыполнения спортсменами учебной программы или отставания в результатах (неадекватная нагрузка, частые пропуски, слабая мотивация). Методические приемы изменения структуры и содержания тренировочных занятий при неудовлетворительном освоении программы.
Уровень 3	Принципы и алгоритмы коррекции планов спортивной подготовки (от микроцикла до макроцикла). Причины невыполнения спортсменами учебной программы или отставания в результатах (неадекватная нагрузка, частые пропуски, слабая мотивация). Методические приемы изменения структуры и содержания тренировочных занятий при неудовлетворительном освоении программы. Нормативные требования к переводу, отчислению или оставлению спортсменов на повторный год обучения на основании результатов аттестации.
Уметь:	
Уровень 1	Анализировать индивидуальную и групповую динамику результатов тестирования и соревновательной деятельности.
Уровень 2	Анализировать индивидуальную и групповую динамику результатов тестирования и соревновательной деятельности. Выявлять «узкие места» (неосвоенные технические элементы, отстающие физические качества) в подготовке группы.
Уровень 3	Анализировать индивидуальную и групповую динамику результатов тестирования и соревновательной деятельности. Выявлять «узкие места» (неосвоенные технические элементы, отстающие физические качества) в подготовке группы. Вносить изменения в рабочие программы, графики распределения учебных часов и конспекты занятий. Дифференцировать задания внутри одной группы: выделять подгруппы для более сильных спортсменов и отстающих.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией гибкого планирования образовательного процесса в зависимости от темпов освоения материала обучающимися.
Уровень 2	Технологией гибкого планирования образовательного процесса в зависимости от темпов освоения материала обучающимися. Опыт разработки индивидуальных корректирующих программ (планов-заданий для самостоятельной работы или

	дополнительных тренировок).
Уровень 3	Технологией гибкого планирования образовательного процесса в зависимости от темпов освоения материала обучающимися.Опытом разработки индивидуальных корректирующих программ (планов-заданий для самостоятельной работы или дополнительных тренировок).Методикой перераспределения объемов тренировочных средств различных видов подготовки (например, увеличение доли ОФП за счет СФП при низких показателях общей выносливости).
ПК-7.3: Использует в учебно-воспитательном процессе методики контроля за результатами обучения.	
Знать:	
Уровень 1	Классификацию видов контроля: предварительный, текущий, тематический, итоговый.Принципы критериального и формирующего оценивания в соответствии со стандартами ФГОС.
Уровень 2	Классификацию видов контроля: предварительный, текущий, тематический, итоговый.Принципы критериального и формирующего оценивания в соответствии со стандартами ФГОС.Инструментарий диагностики: структуру тестов, спецификации, кодификаторы (КИМ).Цифровые сервисы для автоматизации контроля (МЭШ, РЭШ, Учи.ру, конструкторы тестов).
Уровень 3	Классификацию видов контроля: предварительный, текущий, тематический, итоговый.Принципы критериального и формирующего оценивания в соответствии со стандартами ФГОС.Инструментарий диагностики: структуру тестов, спецификации, кодификаторы (КИМ).Цифровые сервисы для автоматизации контроля (МЭШ, РЭШ, Учи.ру, конструкторы тестов).Психолого-педагогические основы бесконфликтного оценивания и мотивации учащихся.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать критерии оценки для разных видов деятельности (устный ответ, проект, эссе).Интегрировать методы контроля в канву урока без нарушения его хронометража.
Уровень 2	Разрабатывать критерии оценки для разных видов деятельности (устный ответ, проект, эссе).Интегрировать методы контроля в канву урока без нарушения его хронометража.Проводить мониторинг индивидуального прогресса каждого ученика, а не только класса в целом.Анализировать типичные ошибки для оперативной корректировки своей рабочей программы.
Уровень 3	Разрабатывать критерии оценки для разных видов деятельности (устный ответ, проект, эссе).Интегрировать методы контроля в канву урока без нарушения его хронометража.Проводить мониторинг индивидуального прогресса каждого ученика, а не только класса в целом.Анализировать типичные ошибки для оперативной корректировки своей рабочей программы.Формулировать развивающую обратную связь, которая мотивирует ребенка, а не пугает.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией формирующего оценивания (применение листов самооценки, рефлексивных карт).Навыками работы в ЭЖД (электронном журнале) для фиксации и анализа успеваемости.
Уровень 2	Технологией формирующего оценивания (применение листов самооценки, рефлексивных карт).Навыками работы в ЭЖД (электронном журнале) для фиксации и анализа успеваемости.Методикой составления разноуровневых проверочных работ (базовый, повышенный, сложный уровни).
Уровень 3	Технологией формирующего оценивания (применение листов самооценки, рефлексивных карт).Навыками работы в ЭЖД (электронном журнале) для фиксации и анализа успеваемости.Методикой составления разноуровневых проверочных работ (базовый, повышенный, сложный уровни).Техниками создания «ситуации успеха» при объявлении результатов контроля.Способами организации взаимоконтроля и самоконтроля учащихся на уроках.
ПК-7.4: Определяет и использует в образовательном процессе методы оценки уровня физического развития, физической подготовленности, сформированности личностных качеств обучающихся.	
Знать:	
Уровень 1	Методики антропометрических измерений и оценки физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия).
Уровень 2	Методики антропометрических измерений и оценки физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия).Нормативы и тесты оценки физической подготовленности (включая комплексы ВФСК «ГТО» и сенситивные периоды развития качеств).
Уровень 3	Методики антропометрических измерений и оценки физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия).Нормативы и тесты оценки физической подготовленности (включая комплексы ВФСК «ГТО» и сенситивные периоды развития качеств).Психолого-педагогические методы диагностики личностных

	качеств (мотивация, воля, целеустремленность, лидерство, дисциплинированность). Возрастно-половые особенности и медицинские группы здоровья обучающихся для индивидуализации нагрузок. Правила техники безопасности при проведении тестирования физических кондиций.
Уметь:	
Уровень 1	Проводить контрольные испытания (тесты) на определение силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации.
Уровень 2	Проводить контрольные испытания (тесты) на определение силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Использовать диагностический инструментарий (секундомеры, ростомеры, весы, спирометры) без риска травматизма.
Уровень 3	Проводить контрольные испытания (тесты) на определение силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Использовать диагностический инструментарий (секундомеры, ростомеры, весы, спирометры) без риска травматизма. Интерпретировать результаты тестирования, сравнивая их с нормативными таблицами и предыдущими показателями ребенка.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией мониторинга физического состояния (ведение карт физического развития, электронных паспортов здоровья). Методами педагогического контроля за динамикой развития волевых и морально-этических качеств в процессе соревновательной деятельности.
Уровень 2	Технологией мониторинга физического состояния (ведение карт физического развития, электронных паспортов здоровья). Методами педагогического контроля за динамикой развития волевых и морально-этических качеств в процессе соревновательной деятельности. Навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов для детей с разным уровнем подготовки (от одаренных до спецмедгруппы).
Уровень 3	Технологией мониторинга физического состояния (ведение карт физического развития, электронных паспортов здоровья). Методами педагогического контроля за динамикой развития волевых и морально-этических качеств в процессе соревновательной деятельности. Навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов для детей с разным уровнем подготовки (от одаренных до спецмедгруппы). Способами мотивации обучающихся к самосовершенствованию через демонстрацию прироста их личных результатов. Программным обеспечением и цифровыми таблицами (например, Excel) для статистической обработки результатов тестирования.
ПК-3: Способен планировать и проводить медико-биологическое, научнометодическое, антидопинговое и материально-техническое обеспечения спортивной подготовки	
ПК-3.1: Владеет методами научнометодического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и осуществляет мероприятия антидопингового характера.	
Знать:	
Уровень 1	Структуру научно-методического сопровождения (НМС) на всех этапах подготовки: от начального до высшего спортивного мастерства.
Уровень 2	Структуру научно-методического сопровождения (НМС) на всех этапах подготовки: от начального до высшего спортивного мастерства. Методы комплексного контроля: этапного, текущего, оперативного (педагогические, медико-биологические, психологические). Антидопинговое законодательство: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список ВАДА (WADA), правила РУСАДА, общероссийские антидопинговые правила.
Уровень 3	Структуру научно-методического сопровождения (НМС) на всех этапах подготовки: от начального до высшего спортивного мастерства. Методы комплексного контроля: этапного, текущего, оперативного (педагогические, медико-биологические, психологические). Антидопинговое законодательство: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список ВАДА (WADA), правила РУСАДА, общероссийские антидопинговые правила. Процедуру допинг-контроля: права и обязанности спортсмена и тренера при прохождении тестирования. Последствия применения допинга: санкции для персонала спортсмена и риски для здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать программы НМС и индивидуальные тренировочные планы на основе научно-методических рекомендаций. Организовывать мониторинг переносимости нагрузок спортсменами, используя пульсометрию, лактат-тесты и шкалы Борга. Проводить информационно-разъяснительную работу по профилактике допинга среди спортсменов и их родителей.
Уровень 2	Разрабатывать программы НМС и индивидуальные тренировочные планы на основе научно-методических рекомендаций. Организовывать мониторинг переносимости нагрузок спортсменами, используя пульсометрию, лактат-тесты и

	шкалы Борга.Проводить информационно-разъяснительную работу по профилактике допинга среди спортсменов и их родителей.
Уровень 3	Разрабатывать программы НМС и индивидуальные тренировочные планы на основе научно-методических рекомендаций.Организовывать мониторинг переносимости нагрузок спортсменами, используя пульсометрию, лактат-тесты и шкалы Борга.Проводить информационно-разъяснительную работу по профилактике допинга среди спортсменов и их родителей.Проверять лекарственные средства и БАДы на наличие запрещенных субстанций через официальные сервисы (например, РУСАДА).Внедрять инновационные методики восстановления и повышения работоспособности, не нарушающие антидопинговый кодекс.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями сбора и анализа спортивно-методических данных (обработка показателей тренировочного объема и интенсивности).
Уровень 2	Технологиями сбора и анализа спортивно-методических данных (обработка показателей тренировочного объема и интенсивности).Навыками проведения антидопинговых мероприятий: семинаров, лекций, интерактивных бесед и викторин (например, «Auteach»).Методикой формирования «нулевой терпимости» к допингу и культуре чистого спорта у воспитанников.
Уровень 3	Технологиями сбора и анализа спортивно-методических данных (обработка показателей тренировочного объема и интенсивности).Навыками проведения антидопинговых мероприятий: семинаров, лекций, интерактивных бесед и викторин (например, «Auteach»).Методикой формирования «нулевой терпимости» к допингу и культуре чистого спорта у воспитанников.Алгоритмом действий при оформлении запросов на терапевтическое использование (ТИ) запрещенных субстанций.Инструментами цифрового учета спортивных результатов и планирования (аналитические платформы, электронные дневники самоконтроля).
ПК-3.2: Осуществляет планирование различных форм занятий с учетом санитарногигиенических, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.	
Знать:	
Уровень 1	Санитарно-гигиенические требования (СанПиН) к местам проведения занятий (освещенность, вентиляция, температура, чистота воздуха и оборудования).
Уровень 2	Санитарно-гигиенические требования (СанПиН) к местам проведения занятий (освещенность, вентиляция, температура, чистота воздуха и оборудования).Климатические особенности региона (температурный режим, влажность, ветровая нагрузка) и их влияние на организм при физических нагрузках.Региональные и национальные традиции в спорте и физической культуре (местные виды спорта, особенности уклада жизни населения).
Уровень 3	Санитарно-гигиенические требования (СанПиН) к местам проведения занятий (освещенность, вентиляция, температура, чистота воздуха и оборудования).Климатические особенности региона (температурный режим, влажность, ветровая нагрузка) и их влияние на организм при физических нагрузках.Региональные и национальные традиции в спорте и физической культуре (местные виды спорта, особенности уклада жизни населения).Анатомо-физиологические основы рекреации и оздоровления, механизмы адаптации организма к разным условиям среды.Принципы дозирования нагрузок для совершенствования природных данных без вреда для здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать планы занятий (секции, уроки, фестивали, дни здоровья) с учетом сезона и погодных условий (открытая площадка/зал).
Уровень 2	Разрабатывать планы занятий (секции, уроки, фестивали, дни здоровья) с учетом сезона и погодных условий (открытая площадка/зал).Корректировать объем и интенсивность нагрузок при резких изменениях климата или при переходе в другие климатические зоны.Интегрировать национально-региональный компонент (традиционные игры, этноспортивные элементы) в структуру занятий.
Уровень 3	Разрабатывать планы занятий (секции, уроки, фестивали, дни здоровья) с учетом сезона и погодных условий (открытая площадка/зал).Корректировать объем и интенсивность нагрузок при резких изменениях климата или при переходе в другие климатические зоны.Интегрировать национально-региональный компонент (традиционные игры, этноспортивные элементы) в структуру занятий.Оценивать гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и одежды занимающихся перед началом тренировки.Подбирать средства рекреации и оздоровления, адекватные текущему состоянию здоровья и уровню подготовки группы.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией вариативного планирования (наличие альтернативных планов занятий

	на случай форс-мажорных погодных условий).
Уровень 2	Технологией вариативного планирования (наличие альтернативных планов занятий на случай форс-мажорных погодных условий).Методикой проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для разных возрастных и социальных групп.Алгоритмами профилактики травматизма и заболеваемости, связанных с нарушением санитарных или климатических норм.
Уровень 3	Технологией вариативного планирования (наличие альтернативных планов занятий на случай форс-мажорных погодных условий).Методикой проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для разных возрастных и социальных групп.Алгоритмами профилактики травматизма и заболеваемости, связанных с нарушением санитарных или климатических норм.Навыками пропаганды здорового образа жизни с учетом специфики и культурных особенностей конкретного региона.Цифровыми инструментами для мониторинга внешних условий (метеослужбы, датчики качества воздуха) и ведения планово-отчетной документации.
ПК-3.3: Организует и проводит мероприятия медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, обосновывает технологию участия в них занимающихся различного возраста	
Знать:	
Уровень 1	Основы медико-биологического обеспечения (МБО): цели, задачи и структуру медицинского и научно-методического контроля в спорте.
Уровень 2	Основы медико-биологического обеспечения (МБО): цели, задачи и структуру медицинского и научно-методического контроля в спорте.Возрастную физиологию и биохимию: закономерности адаптации организма детей, подростков и взрослых к предельным физическим нагрузкам.Методики контроля текущего состояния: маркеры утомления, перетренированности и недовосстановления (ЧСС, ортостатическая проба, показатели крови/слюны).
Уровень 3	Основы медико-биологического обеспечения (МБО): цели, задачи и структуру медицинского и научно-методического контроля в спорте.Возрастную физиологию и биохимию: закономерности адаптации организма детей, подростков и взрослых к предельным физическим нагрузкам.Методики контроля текущего состояния: маркеры утомления, перетренированности и недовосстановления (ЧСС, ортостатическая проба, показатели крови/слюны).Средства спортивного восстановления: фармакологические (разрешенные), физиотерапевтические, гигиенические, психологические и диетологические.Порядок прохождения УМО: сроки, структуру и требования к углубленному медицинскому обследованию для допуска к тренировкам и соревнованиям.
Уметь:	
Уровень 1	Организовывать прохождение УМО и текущих медосмотров, координируя взаимодействие спортсменов (и их родителей) с врачом-физкультурным диспансером.Обосновывать и внедрять питьевой режим и схемы специализированного спортивного питания, адаптированные под возраст и специфику этапа подготовки.
Уровень 2	Организовывать прохождение УМО и текущих медосмотров, координируя взаимодействие спортсменов (и их родителей) с врачом-физкультурным диспансером.Обосновывать и внедрять питьевой режим и схемы специализированного спортивного питания, адаптированные под возраст и специфику этапа подготовки.Применять экспресс-тесты оперативного контроля (пульсометрия, оценка лактата, экспресс-анализ вариабельности сердечного ритма).
Уровень 3	Организовывать прохождение УМО и текущих медосмотров, координируя взаимодействие спортсменов (и их родителей) с врачом-физкультурным диспансером.Обосновывать и внедрять питьевой режим и схемы специализированного спортивного питания, адаптированные под возраст и специфику этапа подготовки.Применять экспресс-тесты оперативного контроля (пульсометрия, оценка лактата, экспресс-анализ вариабельности сердечного ритма).Дифференцировать восстановительные процедуры (например, баня, массаж, криотерапия), строго учитывая противопоказания и возрастные ограничения.Оказывать первую помощь при спортивных травмах или острых состояниях до прибытия медицинского персонала.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией интеграции МБО в общую структуру тренировочного процесса (рациональное распределение фаз нагрузки и отдыха).
Уровень 2	Технологией интеграции МБО в общую структуру тренировочного процесса (рациональное распределение фаз нагрузки и отдыха).Алгоритмами комплексного мониторинга здоровья группы (ведение и анализ медико-биологических карт, индивидуальных профилей адаптации).Методами педагогического контроля за соблюдением спортсменами режима сна, отдыха, гигиены и восстановительных

	мероприятий.
Уровень 3	Технологией интеграции МБО в общую структуру тренировочного процесса (рациональное распределение фаз нагрузки и отдыха). Алгоритмами комплексного мониторинга здоровья группы (ведение и анализ медико-биологических карт, индивидуальных профилей адаптации). Методами педагогического контроля за соблюдением спортсменами режима сна, отдыха, гигиены и восстановительных мероприятий. Навыками взаимодействия с медицинскими специалистами (спортивными врачами, массажистами, физиотерапевтами) для оперативной коррекции тренировочных планов. Технологией консультирования занимающихся различного возраста (и законных представителей несовершеннолетних) по вопросам безопасности нагрузок.
ПК-3.4: Владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями медикобиологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки и методами управления состоянием человека.	
Знать:	
Уровень 1	Инновационные технологии контроля состояния человека: от оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) до биохимических маркеров (кортизол, креатинкиназа, лактат).
Уровень 2	Инновационные технологии контроля состояния человека: от оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) до биохимических маркеров (кортизол, креатинкиназа, лактат). Специфику избранного вида спорта: ключевые факторы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический или алактатный механизмы) и требования к организму. Современные концепции периодизации нагрузок (блоковая периодизация, волнообразное планирование) для управления фазами суперкомпенсации.
Уровень 3	Инновационные технологии контроля состояния человека: от оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) до биохимических маркеров (кортизол, креатинкиназа, лактат). Специфику избранного вида спорта: ключевые факторы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический или алактатный механизмы) и требования к организму. Современные концепции периодизации нагрузок (блоковая периодизация, волнообразное планирование) для управления фазами суперкомпенсации. Международные стандарты ВАДА / РУСАДА: включая актуальный Запрещенный список, правила терапевтического использования (ТИ) и систему АДАМС (ADAMS). Психофизиологические методы регуляции состояния (аутотренинг, идеомоторная тренировка, методы биологической обратной связи — БОС).
Уметь:	
Уровень 1	Оценивать текущую переносимость нагрузок спортсменом с помощью современных гаджетов (смарт-часы, датчики мощности, пульсометры Polar/Garmin).
Уровень 2	Оценивать текущую переносимость нагрузок спортсменом с помощью современных гаджетов (смарт-часы, датчики мощности, пульсометры Polar/Garmin). Интерпретировать данные этапных обследований для точечной коррекции тренировочных зон (МПК, ПАНО, порог закисления). Управлять предстартовым состоянием спортсмена (снимать «стартовую лихорадку» или выводить из «стартовой апатии») психотехническими методами. Оперативно использовать цифровые сервисы РУСАДА для экспресс-проверки спортивного питания и медикаментов на сборах и соревнованиях.
Уровень 3	Оценивать текущую переносимость нагрузок спортсменом с помощью современных гаджетов (смарт-часы, датчики мощности, пульсометры Polar/Garmin). Интерпретировать данные этапных обследований для точечной коррекции тренировочных зон (МПК, ПАНО, порог закисления). Управлять предстартовым состоянием спортсмена (снимать «стартовую лихорадку» или выводить из «стартовой апатии») психотехническими методами. Оперативно использовать цифровые сервисы РУСАДА для экспресс-проверки спортивного питания и медикаментов на сборах и соревнованиях. Проектировать индивидуальные протоколы восстановления (криотерапия, компрессионный массаж, контрастные процедуры) под специфику выполненной работы.
Владеть:	
Уровень 1	Комплексной технологией управления спортивной формой: умением подвести спортсмена к главным стартам в оптимальном физическом и ментальном состоянии.
Уровень 2	Комплексной технологией управления спортивной формой: умением подвести спортсмена к главным стартам в оптимальном физическом и ментальном состоянии. Методами экспресс-диагностики функционального резерва (например, ортостатические пробы, шкалы психоэмоционального статуса POMS). Навыками

	долгосрочного мониторинга адаптации с помощью специализированного ПО (TrainingPeaks, Excel-моделирование тренировочного импульса TRIMP).
Уровень 3	Комплексной технологией управления спортивной формой: умением подвести спортсмена к главным стартам в оптимальном физическом и ментальном состоянии. Методами экспресс-диагностики функционального резерва (например, ортостатические пробы, шкалы психоэмоционального статуса POMS). Навыками долгосрочного мониторинга адаптации с помощью специализированного ПО (TrainingPeaks, Excel-моделирование тренировочного импульса TRIMP). Системой антидопингового менеджмента: ведением внутренней документации, проведением регулярных аудитов аптек и инструктажей команды. Техниками постнагрузочной рекреации и нормализации сна как базового инструмента управления состоянием центральной нервной системы.
ПК-3.5: Планирует и осуществляет процесс спортивной подготовки с учетом критического анализа и обобщения информации о результатах проведения медико-биологического и психолого-педагогического контроля.	
Знать:	
Уровень 1	Методологию критического анализа и обобщения разнородных данных (интеграция медицинских, биологических, психологических и педагогических показателей в единую систему).
Уровень 2	Методологию критического анализа и обобщения разнородных данных (интеграция медицинских, биологических, психологических и педагогических показателей в единую систему). Симптомы и маркеры скрытого неблагополучия: ранние стадии перетренированности, хронического утомления, монотонии, эмоционального выгорания и дистресса. Закономерности кумулятивного эффекта нагрузок: как отложенный эффект тренировок прошлых недель проявляется в текущих физиологических и психических тестах.
Уровень 3	Методологию критического анализа и обобщения разнородных данных (интеграция медицинских, биологических, психологических и педагогических показателей в единую систему). Симптомы и маркеры скрытого неблагополучия: ранние стадии перетренированности, хронического утомления, монотонии, эмоционального выгорания и дистресса. Закономерности кумулятивного эффекта нагрузок: как отложенный эффект тренировок прошлых недель проявляется в текущих физиологических и психических тестах. Математико-статистические методы обработки спортивных результатов (определение достоверности прироста показателей, корреляционный анализ). Принципы гибкого (вариативного) планирования: правила изменения макро- и микроциклов при получении негативных или аномальных данных контроля.
Уметь:	
Уровень 1	Сопоставлять данные разных специалистов: например, связывать падение спортивных результатов (педагогический контроль) с ростом уровня кортизола (биохимия) и снижением мотивации (психология).
Уровень 2	Сопоставлять данные разных специалистов: например, связывать падение спортивных результатов (педагогический контроль) с ростом уровня кортизола (биохимия) и снижением мотивации (психология). Находить первопричину спада или застоя результатов (ошибки в объемах нагрузок, недостаток восстановления, психологический зажим, бытовые факторы).
Уровень 3	Сопоставлять данные разных специалистов: например, связывать падение спортивных результатов (педагогический контроль) с ростом уровня кортизола (биохимия) и снижением мотивации (психология). Находить первопричину спада или застоя результатов (ошибки в объемах нагрузок, недостаток восстановления, психологический зажим, бытовые факторы). Фильтровать и критически оценивать информацию: отделять случайные колебания показателей спортсмена от системных сдвигов в его состоянии. Перестраивать тренировочный план «на ходу»: оперативно заменять развивающие нагрузки на восстановительные (или наоборот) на основе свежих графиков мониторинга. Формулировать аналитические заключения и рекомендации для самого спортсмена, комплексной научной группы (КНГ) и руководства.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией комплексного сквозного анализа (создание единого аналитического дашборда или карты спортсмена, где совмещены пульс, биохимия, тесты по физподготовке и психотесты). Навыками проведения экспертных мини-консилиумов со смежными специалистами (врачами, массажистами, спортивными психологами) для выработки общего решения.
Уровень 2	Технологией комплексного сквозного анализа (создание единого аналитического дашборда или карты спортсмена, где совмещены пульс, биохимия, тесты по физподготовке и психотесты). Навыками проведения экспертных мини-консилиумов со смежными специалистами (врачами, массажистами, спортивными психологами)

	для выработки общего решения.Методикой индивидуализации тренировочного процесса на основе уникального профиля адаптации конкретного человека (учет скорости его восстановления и психологической устойчивости).
Уровень 3	Технологией комплексного сквозного анализа (создание единого аналитического дашборда или карты спортсмена, где совмещены пульс, биохимия, тесты по физподготовке и психотесты).Навыками проведения экспертных мини-консилиумов со смежными специалистами (врачами, массажистами, спортивными психологами) для выработки общего решения.Методикой индивидуализации тренировочного процесса на основе уникального профиля адаптации конкретного человека (учет скорости его восстановления и психологической устойчивости).Программным обеспечением для предиктивной аналитики (прогнозирование динамики формы, расчет тренировочного импульса в Excel, TrainingPeaks, или специализированных базах данных).Опытном ведении долгосрочной отчетности (обобщение итогов спортивного сезона, выявление закономерностей успешного подвода к стартам для использования в будущем).
ПК-3.6: Способен проводить мероприятия по укреплению и развитию материальнотехнической базы физкультурно-спортивной организации.	
Знать:	
Уровень 1	Нормативно-правовую базу: требования ГОСТов, СНИПов и СанПиНов к спортивным сооружениям, плоскостным площадкам и оборудованию.Регламенты и стандарты безопасности: правила эксплуатации спортивного инвентаря для вашего вида спорта (сертификация, сроки службы, нормы износа).
Уровень 2	Нормативно-правовую базу: требования ГОСТов, СНИПов и СанПиНов к спортивным сооружениям, плоскостным площадкам и оборудованию.Регламенты и стандарты безопасности: правила эксплуатации спортивного инвентаря для вашего вида спорта (сертификация, сроки службы, нормы износа).Порядок материально-технического обеспечения (МТО) физкультурно-спортивных организаций, включая основы закупочных процедур (например, по 44-ФЗ или 223-ФЗ для госучреждений).
Уровень 3	Нормативно-правовую базу: требования ГОСТов, СНИПов и СанПиНов к спортивным сооружениям, плоскостным площадкам и оборудованию.Регламенты и стандарты безопасности: правила эксплуатации спортивного инвентаря для вашего вида спорта (сертификация, сроки службы, нормы износа).Порядок материально-технического обеспечения (МТО) физкультурно-спортивных организаций, включая основы закупочных процедур (например, по 44-ФЗ или 223-ФЗ для госучреждений).Современный рынок спортивной индустрии: инновационные материалы (покрытия, тренажеры, экипировка), инвентарь отечественных и зарубежных производителей.Правила ведения документации: порядок инвентаризации, списания непригодного имущества и составления заявок на ремонт/закупку.УМЕТЬ (Практические действия)
Уметь:	
Уровень 1	Проводить регулярный аудит (осмотр) материально-технической базы на предмет исправности, износа и безопасности для жизни и здоровья занимающихся.
Уровень 2	Проводить регулярный аудит (осмотр) материально-технической базы на предмет исправности, износа и безопасности для жизни и здоровья занимающихся.Формировать обоснованные заявки на приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки с четким указанием технических характеристик.Организовывать подготовку мест занятий (залов, площадок, трасс, бассейнов) к тренировочному процессу или проведению соревнований разного уровня.
Уровень 3	Проводить регулярный аудит (осмотр) материально-технической базы на предмет исправности, износа и безопасности для жизни и здоровья занимающихся.Формировать обоснованные заявки на приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки с четким указанием технических характеристик.Организовывать подготовку мест занятий (залов, площадок, трасс, бассейнов) к тренировочному процессу или проведению соревнований разного уровня.Участвовать в разработке планов по модернизации, текущему или капитальному ремонту спортивных объектов организации.Взаимодействовать с техническими службами и поставщиками для контроля качества ремонтных работ или поставляемого инвентаря.
Владеть:	
Уровень 1	Алгоритмами обеспечения безопасности материально-технической среды (ведение журналов технического состояния, устранение дефектов оборудования).Навыками эффективного и бережного распределения имеющихся материальных ресурсов между группами разного уровня подготовки.
Уровень 2	Алгоритмами обеспечения безопасности материально-технической среды (ведение журналов технического состояния, устранение дефектов оборудования).Навыками

	эффективного и бережного распределения имеющихся материальных ресурсов между группами разного уровня подготовки.Технологией модернизации спортивного пространства: опытом внедрения современных цифровых и технических средств (системы хронометража, видеоанализа, интерактивные тренажеры).
Уровень 3	Алгоритмами обеспечения безопасности материально-технической среды (ведение журналов технического состояния, устранение дефектов оборудования).Навыками эффективного и бережного распределения имеющихся материальных ресурсов между группами разного уровня подготовки.Технологией модернизации спортивного пространства: опытом внедрения современных цифровых и технических средств (системы хронометража, видеоанализа, интерактивные тренажеры).Методами привлечения внебюджетных средств (спонсорство, гранты, платные услуги) для точечного улучшения материальной базы.Цифровыми инструментами учета: навыками работы в программах складского или инвентарного учета (например, 1С, электронные реестры имущества).
ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	
ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.	
Знать:	
Уровень 1	Теорию и методику периодизации спортивной тренировки (структуру макро-, мезо- и микроциклов, этапы и периоды подготовки).Нормативно-правовые требования к ведению планово-отчетной документации (Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта, учебные программы).Методы и критерии учета тренировочной нагрузки (параметры объема и интенсивности, классификацию зон интенсивности).
Уровень 2	Теорию и методику периодизации спортивной тренировки (структуру макро-, мезо- и микроциклов, этапы и периоды подготовки).Нормативно-правовые требования к ведению планово-отчетной документации (Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта, учебные программы).Методы и критерии учета тренировочной нагрузки (параметры объема и интенсивности, классификацию зон интенсивности).Методологию анализа соревновательной деятельности: систему спортивных показателей (результативность, стабильность, технико-тактическая эффективность).
Уровень 3	Теорию и методику периодизации спортивной тренировки (структуру макро-, мезо- и микроциклов, этапы и периоды подготовки).Нормативно-правовые требования к ведению планово-отчетной документации (Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта, учебные программы).Методы и критерии учета тренировочной нагрузки (параметры объема и интенсивности, классификацию зон интенсивности).Методологию анализа соревновательной деятельности: систему спортивных показателей (результативность, стабильность, технико-тактическая эффективность).Формы и виды контроля (этапный, текущий, оперативный) и принципы их интеграции в аналитическую работу тренера.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать структуру планов (перспективных, годовых, текущих) на основе научно обоснованных тренировочных и соревновательных показателей.Вести систематический учет выполненной спортсменами нагрузки в журналах учета и личных карточках спортсменов.
Уровень 2	Разрабатывать структуру планов (перспективных, годовых, текущих) на основе научно обоснованных тренировочных и соревновательных показателей.Вести систематический учет выполненной спортсменами нагрузки в журналах учета и личных карточках спортсменов.Сопоставлять запланированные показатели с фактическими результатами для выявления отклонений в ходе подготовки.
Уровень 3	Разрабатывать структуру планов (перспективных, годовых, текущих) на основе научно обоснованных тренировочных и соревновательных показателей.Вести систематический учет выполненной спортсменами нагрузки в журналах учета и личных карточках спортсменов.Сопоставлять запланированные показатели с фактическими результатами для выявления отклонений в ходе подготовки.Рассчитывать соревновательные коэффициенты (эффективность атак, плотность действий, процент брака) для объективной оценки выступления.Формулировать выводы по итогам этапов подготовки для обоснованного внесения изменений в последующие тренировочные планы.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией сквозного планирования и прогнозирования спортивных результатов на разных этапах многолетней подготовки.

Уровень 2	Технологией сквозного планирования и прогнозирования спортивных результатов на разных этапах многолетней подготовки. Навыками комплексного анализа тренировочного процесса (сведение воедино объемов, интенсивности, динамики спортивной формы и результатов соревнований). Методикой ведения отчетной документации физкультурно-спортивной организации (составление текстовых и цифровых отчетов за сезон).
Уровень 3	Технологией сквозного планирования и прогнозирования спортивных результатов на разных этапах многолетней подготовки. Навыками комплексного анализа тренировочного процесса (сведение воедино объемов, интенсивности, динамики спортивной формы и результатов соревнований). Методикой ведения отчетной документации физкультурно-спортивной организации (составление текстовых и цифровых отчетов за сезон). Специализированным программным обеспечением (электронные журналы, Excel-шаблоны калькуляции нагрузок, аналитические платформы) для автоматизации учета. Алгоритмами проведения пост-соревновательных разборов (индивидуальных и командных) с использованием видеонализа и статистических карт.
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Классификацию средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения).
Уровень 2	Классификацию средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения). Сенситивные (благоприятные) периоды развития специальных физических качеств с учетом возраста и пола занимающихся. Физиологические механизмы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический, алактатный) и принципы их направленного развития.
Уровень 3	Классификацию средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения). Сенситивные (благоприятные) периоды развития специальных физических качеств с учетом возраста и пола занимающихся. Физиологические механизмы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический, алактатный) и принципы их направленного развития. Закономерности адаптации функциональных систем организма (сердца, сосудов, легких) к специфическим нагрузкам избранного вида спорта. Принципы суперкомпенсации и чередования нагрузок разной направленности для предотвращения переутомления.
Уметь:	
Уровень 1	Дифференцировать тренировочные средства (упражнения с отягощениями, прыжковые задания, интервальный бег) под конкретную задачу микроцикла.
Уровень 2	Дифференцировать тренировочные средства (упражнения с отягощениями, прыжковые задания, интервальный бег) под конкретную задачу микроцикла. Дозировать параметры нагрузки (интенсивность, объем, интервалы и характер отдыха, количество повторений) для целенаправленного воздействия на организм. Модифицировать общефизические упражнения в специальные, максимально приближая их к биомеханической структуре соревновательного действия.
Уровень 3	Дифференцировать тренировочные средства (упражнения с отягощениями, прыжковые задания, интервальный бег) под конкретную задачу микроцикла. Дозировать параметры нагрузки (интенсивность, объем, интервалы и характер отдыха, количество повторений) для целенаправленного воздействия на организм. Модифицировать общефизические упражнения в специальные, максимально приближая их к биомеханической структуре соревновательного действия. Использовать методы строго регламентированного упражнения (повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный) в зависимости от периода подготовки. Определять пульсовые зоны (аэробную, смешанную, анаэробную) для контроля за функциональным откликом организма спортсмена.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией сопряженного воздействия: одновременного совершенствования технического мастерства и развития специальных физических качеств.
Уровень 2	Технологией сопряженного воздействия: одновременного совершенствования технического мастерства и развития специальных физических качеств. Навыками построения программ специальной физической подготовки (СФП) для спортсменов разной квалификации.

Уровень 3	Технологией сопряженного воздействия: одновременного совершенствования технического мастерства и развития специальных физических качеств. Навыками построения программ специальной физической подготовки (СФП) для спортсменов разной квалификации. Методикой применения современных технических средств и тренажерных комплексов для повышения функциональных возможностей (например, гипоксические тренировки, изокинетические тренажеры). Алгоритмами оперативной коррекции средств и методов при обнаружении признаков кумулятивного утомления или стагнации результатов. Способами индивидуализации тренировочных режимов на основе показателей максимального потребления кислорода (МПК) и порога анаэробного обмена (ПАНО).
ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Теорию и методологию спортивного отбора: цели, задачи и специфику селекции на разных этапах (предварительный, углубленный отбор, отбор в сборные команды).
Уровень 2	Теорию и методологию спортивного отбора: цели, задачи и специфику селекции на разных этапах (предварительный, углубленный отбор, отбор в сборные команды). Критерии спортивной одаренности и перспективности в избранном виде спорта (морфологические, функциональные, психологические и генетические маркеры). Динамику темпов прироста («обучаемость»): закономерности оценки естественного роста качеств в ответ на стандартную тренировочную нагрузку.
Уровень 3	Теорию и методологию спортивного отбора: цели, задачи и специфику селекции на разных этапах (предварительный, углубленный отбор, отбор в сборные команды). Критерии спортивной одаренности и перспективности в избранном виде спорта (морфологические, функциональные, психологические и генетические маркеры). Динамику темпов прироста («обучаемость»): закономерности оценки естественного роста качеств в ответ на стандартную тренировочную нагрузку. Стандарты и требования ФССП (Федеральных стандартов спортивной подготовки) по вашему виду спорта для перевода занимающихся на следующие этапы. Психологические аспекты отбора: методы оценки соревновательной надежности, стрессоустойчивости и мотивации спортсмена.
Уметь:	
Уровень 1	Организовывать и проводить тестирование физических и технико-тактических кондиций для оценки потенциала кандидатов.
Уровень 2	Организовывать и проводить тестирование физических и технико-тактических кондиций для оценки потенциала кандидатов. Анализировать соревновательные протоколы и статистику выступлений за длительный период для выявления динамики стабильности результатов. Оценивать способность к восстановлению и переносимости пиковых тренировочных нагрузок как фактор долгосрочной перспективности.
Уровень 3	Организовывать и проводить тестирование физических и технико-тактических кондиций для оценки потенциала кандидатов. Анализировать соревновательные протоколы и статистику выступлений за длительный период для выявления динамики стабильности результатов. Оценивать способность к восстановлению и переносимости пиковых тренировочных нагрузок как фактор долгосрочной перспективности. Выявлять скрытые дефициты (лимитирующие факторы) в подготовке спортсмена, которые могут помешать его росту на этапе высшего мастерства. Корректно формулировать рекомендации и экспертные заключения по итогам отбора (включая профориентацию для тех, кто не прошел селекцию).
Владеть:	
Уровень 1	Технологией многоэтапного спортивного отбора: от первичного набора детей в группы НП (начальной подготовки) до комплектования спортивных сборных.
Уровень 2	Технологией многоэтапного спортивного отбора: от первичного набора детей в группы НП (начальной подготовки) до комплектования спортивных сборных. Методами прогнозирования успешности спортсмена на основе комплексного анализа его текущих тренировочных показателей и соревновательного опыта.
Уровень 3	Технологией многоэтапного спортивного отбора: от первичного набора детей в группы НП (начальной подготовки) до комплектования спортивных сборных. Методами прогнозирования успешности спортсмена на основе комплексного анализа его текущих тренировочных показателей и соревновательного опыта. Навыками ведения индивидуальных паспортов спортсмена и электронных баз данных (динамика результатов, экспертные оценки) для отслеживания траектории развития. Алгоритмами психологической поддержки спортсменов в процессе жесткого конкурсного отбора для снижения уровня стресса и сохранения мотивации. Методикой оценки технического брака и тактического

	мышления непосредственно в боевых/соревновательных условиях (экспертное педагогическое наблюдение).
--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
--------------------	--	-----------------------	--------------	---------------------	---------------------------------	-------------------	-------------------

<p>Раздел 1. Тема 1. Изучение нормативно-правовой базы физкультурно-спортивной организации и стандартов ФССП.Тема 2. Планирование тренировочного процесса, разработка годовых планов и конспектов занятий (ПК-1.1).Тема 3. Учет и анализ объемов и интенсивности нагрузок в журналах спортивной подготовки (ПК-1.1).Тема 4. Подбор средств и методов ОФП и СФП для развития специальных физических качеств (ПК-1.2).Тема 5. Разработка и проведение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей систем организма (ПК-1.2).Тема 6. Организация и проведение спортивного отбора и селекции на разных этапах подготовки (ПК-1.3).Тема 7. Методы оценки уровня физического развития и тестирования физической подготовленности (ПК-7.4).Тема 8. Диагностика и мониторинг формирования личностных и волевых качеств спортсменов (ПК-7.4).Тема 9. Практическая реализация методов контроля за результатами обучения и успеваемости (К-7.3).Тема 10. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ПК-3.1).Тема 11. Организация и проведение информационных мероприятий антидопингового характера (ПК-3.1, ПК-3.4).Тема 12. Планирование занятий с учетом санитарно-гигиенических норм и климатических условий региона (ПК-3.2).Тема 13. Интеграция национально-регионального компонента в физкультурно-оздоровительную деятельность (ПК-3.2).Тема 14. Организация медико-биологического обеспечения и сопровождение процедур УМО (ПК-3.3).Тема 15. Применение восстановительных технологий и методов управления состоянием спортсмена (ПК-3.3, ПК-3.4).Тема 16. Критический анализ данных комплексного контроля для оперативной коррекции тренировочных планов (ПК-3.5).Тема 17. Аудит, обслуживание и развитие материально-технической базы спортивной организации (ПК-3.6).Тема 18. Анализ соревновательной деятельности, проведение разборов с применением видеоанализа.Тема 19. Подготовка и оформление отчетной документации по итогам прохождения тренерской практики.</p>					
---	--	--	--	--	--

1.1	<p>Тема 1. Изучение нормативно-правовой базы физкультурно-спортивной организации и стандартов ФССП.Тема 2. Планирование тренировочного процесса, разработка годичных планов и конспектов занятий (ПК-1.1).Тема 3. Учет и анализ объемов и интенсивности нагрузок в журналах спортивной подготовки (ПК-1.1).Тема 4. Подбор средств и методов ОФП и СФП для развития специальных физических качеств (ПК-1.2).Тема 5. Разработка и проведение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей систем организма (ПК-1.2).Тема 6. Организация и проведение спортивного отбора и селекции на разных этапах подготовки (ПК-1.3).Тема 7. Методы оценки уровня физического развития и тестирования физической подготовленности (ПК-7.4).Тема 8. Диагностика и мониторинг формирования личностных и волевых качеств спортсменов (ПК-7.4).Тема 9. Практическая реализация методов контроля за результатами обучения и успеваемости (К-7.3).Тема 10. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ПК-3.1).Тема 11. Организация и проведение информационных мероприятий антидопингового характера (ПК-3.1, ПК-3.4).Тема 12. Планирование занятий с учетом санитарно-гигиенических норм и климатических условий региона (ПК-3.2).Тема 13. Интеграция национально-регионального компонента в физкультурно-оздоровительную деятельность (ПК-3.2).Тема 14. Организация медико-биологического обеспечения и сопровождение процедур УМО (ПК-3.3).Тема 15. Применение восстановительных технологий и методов управления состоянием спортсмена (ПК-3.3, ПК-3.4).Тема 16. Критический анализ данных комплексного контроля для оперативной коррекции тренировочных планов (ПК-3.5).Тема 17. Аудит, обслуживание и развитие материально-технической базы спортивной организации (ПК-3.6).Тема 18. Анализ соревновательной деятельности, проведение разборов с применением видеоанализа.Тема 19. Подготовка и оформление отчетной документации по итогам прохождения тренерской практики. /Ср/</p>	8	211,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
-----	---	---	--------	--	-------------------------------------	--	--

1.2	<p>Тема 1. Изучение нормативно-правовой базы физкультурно-спортивной организации и стандартов ФССП.Тема 2. Планирование тренировочного процесса, разработка годичных планов и конспектов занятий (ПК-1.1).Тема 3. Учет и анализ объемов и интенсивности нагрузок в журналах спортивной подготовки (ПК-1.1).Тема 4. Подбор средств и методов ОФП и СФП для развития специальных физических качеств (ПК-1.2).Тема 5. Разработка и проведение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей систем организма (ПК-1.2).Тема 6. Организация и проведение спортивного отбора и селекции на разных этапах подготовки (ПК-1.3).Тема 7. Методы оценки уровня физического развития и тестирования физической подготовленности (ПК-7.4).Тема 8. Диагностика и мониторинг формирования личностных и волевых качеств спортсменов (ПК-7.4).Тема 9. Практическая реализация методов контроля за результатами обучения и успеваемости (К-7.3).Тема 10. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ПК-3.1).Тема 11. Организация и проведение информационных мероприятий антидопингового характера (ПК-3.1, ПК-3.4).Тема 12. Планирование занятий с учетом санитарно-гигиенических норм и климатических условий региона (ПК-3.2).Тема 13. Интеграция национально-регионального компонента в физкультурно-оздоровительную деятельность (ПК-3.2).Тема 14. Организация медико-биологического обеспечения и сопровождение процедур УМО (ПК-3.3).Тема 15. Применение восстановительных технологий и методов управления состоянием спортсмена (ПК-3.3, ПК-3.4).Тема 16. Критический анализ данных комплексного контроля для оперативной коррекции тренировочных планов (ПК-3.5).Тема 17. Аудит, обслуживание и развитие материально-технической базы спортивной организации (ПК-3.6).Тема 18. Анализ соревновательной деятельности, проведение разборов с применением видеоанализа.Тема 19. Подготовка и оформление отчетной документации по итогам прохождения тренерской практики. /Пр/</p>	8	4				
-----	---	---	---	--	--	--	--

1.3	/КРЭ/	8	0,15	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-7.1 ПК-7.2 ПК-7.3 ПК-7.4 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-3.4 ПК-3.5 ПК-3.6 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1 ПК-6.2 ПК-6.3 ПК-6.4 ПК-6.5	Л1.4 Л1.7 Л1.8 Л1.9		
-----	-------	---	------	--	------------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. Контрольные вопросы для текущего контроля (Собеседования на неделях практики) По каким параметрам вы определяете зоны интенсивности нагрузок в избранном виде спорта? (ПК-1.1) Каковы нормативные требования актуального Федерального стандарта (ФССП) к объему нагрузок на вашем этапе подготовки? (ПК-1.1) Назовите 3–4 специально-подготовительных упражнения, которые вы выбрали для развития ведущего физического качества ваших спортсменов. (ПК-1.2) Какие сенситивные периоды развития координационных способностей необходимо учитывать в вашей возрастной группе? (ПК-1.2) По каким критериям и методикам вы осуществляете отбор или перевод спортсменов на следующий этап подготовки? (ПК-1.3) Каков алгоритм проверки лекарственного препарата или БАДа на официальном сервисе РУСАДА? (ПК-3.1) Какие санкции предусмотрены Всемирным антидопинговым кодексом для тренера за нарушение антидопинговых правил? (ПК-3.1) Какие изменения вы обязаны внести в план тренировки на открытом воздухе при резком ухудшении климатических условий? (ПК-3.2) Как часто ваши спортсмены обязаны проходить углубленное медицинское обследование (УМО)? (ПК-3.3) Какие экспресс-методы контроля функционального состояния организма вы использовали на практике? (ПК-3.4) Как связать падение технико-тактических показателей спортсмена с данными его ортостатической пробы? (ПК-3.5) Каков порядок действий тренера при обнаружении неисправности спортивного инвентаря в зале? (ПК-3.6) Какие антропометрические индексы используются вами для оценки физического развития занимающихся? (ПК-7.4) В чем заключается разница между критериальными и карательными методами оценивания результатов обучения? (К-7.3) II. Практические задания для текущего контроля Задание 1 (Планирование). Составьте технологическую карту/конспект тренировочного занятия по СФП для микроцикла соревновательного периода. Задание 2 (Учет). Рассчитайте суммарный объем (в часах/километрах/тоннах) и среднюю интенсивность нагрузки группы за неделю по данным журнала учета. Задание 3 (Антидопинг). Разработайте сценарий 15-минутной интерактивной беседы о вреде допинга для спортсменов учебно-тренировочного этапа. Задание 4 (Гигиена). Проведите гигиеническую оценку места проведения занятий (температура, вентиляция, безопасность покрытия) и заполните чек-лист. Задание 5 (Аналитика). Проанализируйте готовую биохимическую карту (или график ЧСС) спортсмена после пиковой нагрузки. Напишите рекомендации по коррекции плана. Задание 6 (Диагностика). Проведите тестирование физической подготовленности трех спортсменов. Сравните их результаты с нормами ВФСК «ГТО». III. Вопросы к промежуточной аттестации (Зачет с оценкой / Экзамен по практике) Структура и содержание документов планирования работы тренера (годовой план, распределение нагрузок по мезоциклам). Методология комплексного контроля (педагогического, медико-биологического, психологического) в системе спортивной подготовки. Система спортивного отбора и ориентации: этапы, методы, критерии эффективности. Права и обязанности тренера и спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Способы управления предстартовыми состояниями и методы психолого-педагогической регуляции в спорте. Технологии восстановления и реабилитации работоспособности спортсменов после экстремальных тренировочных нагрузок. Анализ соревновательной деятельности: методы фиксации и обработки технико-тактических действий (включая видеоанализ). Требования к материально-технической базе и спортивному оборудованию физкультурно-спортивной организации согласно ГОСТам и СанПиН.

5.2. Темы письменных работ

Письменная работа, составление технологической карты урока
 Технологическая карта урока
 Планируемые результаты обучения:
 - предметные:
 - метапредметные:
 - личностные:
 Основные понятия:
 Межпредметные связи:
 Дидактическая структура урока
 Деятельность обучающихся на уроке физической культуры
 Деятельность учителя на уроке физической культуры

5.3. Фонд оценочных средств

Вы сказали: "К-7.3: Использует в учебно-воспитательном процессе методики контроля за результатами обучения." В рамках педагогической компетенции К-7.3 учитель должен не просто ставить оценки, а применять комплексную систему отслеживания прогресса учеников. Ниже представлена структура реализации этой компетенции в современной школе. Виды контроля в учебном процессе Предварительный. Определяет исходный уровень знаний в начале года или темы. Текущий. Проверяет усвоение материала на каждом уроке. Тематический. Оценивает знания по завершении крупного блока или модуля. Итоговый. Фиксирует результаты в конце четверти, полугодия или года. Современные методики и инструменты Формирующее оценивание. Помогает ученику понять свои дефициты через листы самооценки и критериальные рубрики. Цифровое тестирование. Автоматизирует проверку знаний через платформы МЭШ, РЭШ, Учи.ру или Яндекс Учебник. Метод проектов. Оценивает комплексное применение знаний и мягкие навыки (soft skills). Портфолио достижений. Демонстрирует динамику индивидуального развития ребенка за длительный период. Воспитательный аспект контроля Поддержка мотивации. Исключение карательной педагогики при выставлении отметок. Создание ситуации успеха. Подчеркивание сильных сторон ученика перед указанием на ошибки. Гласность критериев. Заранее известные правила оценивания снижают уровень тревожности детей. Если вы готовитесь к аттестации, я могу помочь вам составить текстовое описание вашего опыта для портфолио или разработать технологическую карту урока с применением этих методик. Скажите, какой именно элемент компетенции вам нужно описать более подробно? Вы сказали: "Знать, уметь владеть" Для успешного прохождения аттестации по компетенции К-7.3 вам необходимо продемонстрировать три уровня освоения материала: знания, умения и навыки (владение). Ниже представлена готовая формулировка для вашего аналитического отчета или портфолио. ЗНАТЬ (Теоретическая база) Классификацию видов контроля: предварительный, текущий, тематический, итоговый. Принципы критериального и формирующего оценивания в соответствии со стандартами ФГОС. Инструментарий диагностики: структуру тестов, спецификации, кодификаторы (КИМ). Цифровые сервисы для автоматизации контроля (МЭШ, РЭШ, Учи.ру, конструкторы тестов). Психолого-педагогические основы бесконфликтного оценивания и мотивации учащихся. УМЕТЬ (Практические действия) Разрабатывать критерии оценки для разных видов деятельности (устный ответ, проект, эссе). Интегрировать методы контроля в канву урока без нарушения его хронометража. Проводить мониторинг индивидуального прогресса каждого ученика, а не только класса в целом. Анализировать типичные ошибки для оперативной корректировки своей рабочей программы. Формулировать развивающую обратную связь, которая мотивирует ребенка, а не пугает. ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией формирующего оценивания (применение листов самооценки, рефлексивных карт). Навыками работы в ЭЖД (электронном журнале) для фиксации и анализа успеваемости. Методикой составления разноуровневых проверочных работ (базовый, повышенный, сложный уровни). Техниками создания «ситуации успеха» при объявлении результатов контроля. Способами организации взаимоконтроля и самоконтроля учащихся на уроках. Если вы хотите включить этот текст в аттестационный отчет, я могу помочь вам сформулировать конкретные примеры из вашей практики для каждого пункта. По какому предмету и для каких классов вы готовите описание этой компетенции? Вы сказали: "Для ПК-7.4: Определяет и использует в образовательном процессе методы оценки уровня физического развития, физической подготовленности, сформированности личностных качеств обучающихся." Для профессиональной компетенции ПК-7.4 (часто применяется для учителей физической культуры, тренеров и педагогов дополнительного образования) триада «Знать, уметь, владеть» имеет выраженную практическую и диагностическую направленность. Ниже представлена готовая структура этой компетенции для вашей аттестации или портфолио. ЗНАТЬ (Теоретическая база) Методики антропометрических измерений и оценки физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия). Нормативы и тесты оценки физической подготовленности (включая комплексы ВФСК «ГТО» и сенситивные периоды развития качеств). Психолого-педагогические методы диагностики личностных качеств (мотивация, воля, целеустремленность, лидерство, дисциплинированность). Возрастно-половые особенности и медицинские группы здоровья обучающихся для индивидуализации нагрузок. Правила техники безопасности при проведении тестирования физических кондиций. УМЕТЬ (Практические действия) Проводить контрольные испытания (тесты) на определение силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Использовать диагностический инструментарий (секундомеры, ростомеры, весы, спирометры) без риска травматизма. Интерпретировать результаты тестирования, сравнивая их с нормативными таблицами и предыдущими показателями ребенка. Выявлять сдвиги в личностном росте ученика через педагогическое наблюдение и анкетирование. Корректировать учебный процесс и тренировочные планы на основе полученных диагностических данных. ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией мониторинга физического состояния (ведение карт физического развития, электронных паспортов здоровья). Методами педагогического контроля за динамикой развития волевых и морально-этических качеств в процессе соревновательной деятельности. Навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов для детей с разным уровнем подготовки (от одаренных до спецмедгруппы). Способами мотивации обучающихся к самосовершенствованию через демонстрацию прироста их личных результатов. Программным обеспечением и цифровыми таблицами (например, Excel) для статистической обработки результатов тестирования. Если вам необходимо конкретизировать это описание для отчета, я

могу помочь добавить практические примеры. По какому предмету/виду спорта вы проходите аттестацию и для какой возрастной группы (начальные, средние или старшие классы) вы составляете этот документ? Вы сказали: "ПК-3.1: Владеет методами научно-методического сопровождения спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки и осуществляет мероприятия антидопингового характера." Для профессиональной компетенции ПК-3.1 (ориентированной на тренеров, спортивных методистов и педагогов в сфере спорта) триада «Знать, уметь, владеть» сочетает в себе научно-исследовательский и строгий правовой компоненты. Ниже представлена структура этой компетенции для вашего аттестационного отчета или портфолио.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Структуру научно-методического сопровождения (НМС) на всех этапах подготовки: от начального до высшего спортивного мастерства. Методы комплексного контроля: этапного, текущего, оперативного (педагогические, медико-биологические, психологические). Антидопинговое законодательство: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список ВАДА (WADA), правила РУСАДА, общероссийские антидопинговые правила. Процедуру допинг-контроля: права и обязанности спортсмена и тренера при прохождении тестирования. Последствия применения допинга: санкции для персонала спортсмена и риски для здоровья.

УМЕТЬ (Практические действия) Разрабатывать программы НМС и индивидуальные тренировочные планы на основе научно-методических рекомендаций. Организовывать мониторинг переносимости нагрузок спортсменами, используя пульсометрию, лактат-тесты и шкалы Борга. Проводить информационно-разъяснительную работу по профилактике допинга среди спортсменов и их родителей. Проверять лекарственные средства и БАДы на наличие запрещенных субстанций через официальные сервисы (например, РУСАДА). Внедрять инновационные методики восстановления и повышения работоспособности, не нарушающие антидопинговый кодекс.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологиями сбора и анализа спортивно-методических данных (обработка показателей тренировочного объема и интенсивности). Навыками проведения антидопинговых мероприятий: семинаров, лекций, интерактивных бесед и викторин (например, «Aутreach»). Методикой формирования «нулевой терпимости» к допингу и культуре чистого спорта у воспитанников. Алгоритмом действий при оформлении запросов на терапевтическое использование (ТИ) запрещенных субстанций. Инструментами цифрового учета спортивных результатов и планирования (аналитические платформы, электронные дневники самоконтроля). Если вы хотите усилить описание этой компетенции практическими примерами для отчета, я могу помочь конкретизировать содержание.

Укажите, пожалуйста, по какому виду спорта вы проходите аттестацию и на каком этапе подготовки (например, ЛН, ТЭ, ССМ или ВСМ) находятся ваши воспитанники? Вы сказали: "ПК-3.2: Осуществляет планирование различных форм занятий с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся." Для профессиональной компетенции ПК-3.2 триада «Знать, уметь, владеть» направлена на грамотное и безопасное проектирование тренировочного процесса с учетом внешних факторов (среды) и индивидуальных особенностей занимающихся. Ниже представлена готовая структура компетенции для вашего аттестационного отчета.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Санитарно-гигиенические требования (СанПиН) к местам проведения занятий (освещенность, вентиляция, температура, чистота воздуха и оборудования). Климатические особенности региона (температурный режим, влажность, ветровая нагрузка) и их влияние на организм при физических нагрузках. Региональные и национальные традиции в спорте и физической культуре (местные виды спорта, особенности уклада жизни населения). Анатомо-физиологические основы рекреации и оздоровления, механизмы адаптации организма к разным условиям среды. Принципы дозирования нагрузок для совершенствования природных данных без вреда для здоровья.

УМЕТЬ (Практические действия) Разрабатывать планы занятий (секции, уроки, фестивали, дни здоровья) с учетом сезона и погодных условий (открытая площадка/зал). Корректировать объем и интенсивность нагрузок при резких изменениях климата или при переходе в другие климатические зоны. Интегрировать национально-региональный компонент (традиционные игры, этноспортивные элементы) в структуру занятий. Оценивать гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и одежды занимающихся перед началом тренировки. Подбирать средства рекреации и оздоровления, адекватные текущему состоянию здоровья и уровню подготовки группы.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией вариативного планирования (наличие альтернативных планов занятий на случай форс-мажорных погодных условий). Методикой проведения физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для разных возрастных и социальных групп. Алгоритмами профилактики травматизма и заболеваемости, связанных с нарушением санитарных или климатических норм. Навыками пропаганды здорового образа жизни с учетом специфики и культурных особенностей конкретного региона. Цифровыми инструментами для мониторинга внешних условий (метеослужбы, датчики качества воздуха) и ведения планово-отчетной документации. Для того чтобы сделать это описание уникальным и экспертным для вашей аттестации, я могу добавить в него конкретную специфику. Поделитесь, в каком регионе вы работаете, какой вид спорта (или фитнеса) ведете и кто ваши занимающиеся (дети, взрослые, пожилые люди)?

Вы сказали: "ПК-3.3: Организует и проводит мероприятия медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, обосновывает технологию участия в них занимающихся различного возраста" Для профессиональной компетенции ПК-3.3 триада «Знать, уметь, владеть» сфокусирована на сохранении здоровья спортсменов, управлении их работоспособностью и научном обосновании восстановительных процессов с учетом возрастных стандартов. Ниже представлена готовая структура компетенции для вашего аттестационного отчета.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Основы медико-биологического обеспечения (МБО): цели, задачи и структуру медицинского и научно-методического контроля в спорте. Возрастную физиологию и биохимию: закономерности адаптации организма детей, подростков и взрослых к предельным физическим нагрузкам. Методики контроля текущего состояния: маркеры утомления, перетренированности и недовосстановления (ЧСС, ортостатическая проба, показатели крови/слюны). Средства спортивного восстановления: фармакологические (разрешенные), физиотерапевтические, гигиенические, психологические и диетологические. Порядок прохождения УМО: сроки, структуру и требования к углубленному медицинскому обследованию для допуска к тренировкам и соревнованиям.

УМЕТЬ (Практические действия) Организовыватьхождение УМО и текущих медосмотров, координировать взаимодействие спортсменов (и их родителей) с врачом-физиологом, диспансером. Обосновывать и внедрять питьевой режим и схемы специализированного спортивного питания, адаптированные под возраст и специфику этапа подготовки. Применять экспресс-тесты оперативного контроля (пульсометрия, оценка лактата, экспресс-анализ вариабельности сердечного ритма). Дифференцировать восстановительные процедуры (например, баня, массаж, криотерапия), строго учитывая противопоказания и возрастные ограничения. Оказывать первую помощь при спортивных травмах или острых состояниях

до прибытия медицинского персонала. ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией интеграции МБО в общую структуру тренировочного процесса (рациональное распределение фаз нагрузки и отдыха). Алгоритмами комплексного мониторинга здоровья группы (ведение и анализ медико-биологических карт, индивидуальных профилей адаптации). Методами педагогического контроля за соблюдением спортсменами режима сна, отдыха, гигиены и восстановительных мероприятий. Навыками взаимодействия с медицинскими специалистами (спортивными врачами, массажистами, физиотерапевтами) для оперативной коррекции тренировочных планов. Технологией консультирования занимающихся различного возраста (и законных представителей несовершеннолетних) по вопросам безопасности нагрузок. Для того чтобы завершить оформление ваших компетенций и сделать отчет максимально убедительным для аттестационной комиссии, полезно добавить конкретные примеры. Подскажите, с какими возрастными группами вы преимущественно работаете и какой медицинский или восстановительный инструментарий чаще всего используете в своей практике? В ответах искусственного интеллекта могут быть ошибки. Если вам требуется юридическая консультация, обратитесь к специалисту. Подробнее... Вы сказали: "ПК-3.4: Владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки и методами управления состоянием человека." Компетенция ПК-3.4 является интегральной. Она объединяет в себе три ключевых направления (медико-биологическое, научно-методическое и антидопинговое) и фокусирует их на конкретной практической задаче — управлении состоянием спортсмена для достижения пика формы. Ниже представлена структура этой компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашего аттестационного отчета.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Инновационные технологии контроля состояния человека: от оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) до биохимических маркеров (кортизол, креатинкиназа, лактат). Специфику избранного вида спорта: ключевые факторы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический или алактатный механизмы) и требования к организму. Современные концепции периодизации нагрузок (блоковая периодизация, волнообразное планирование) для управления фазами суперкомпенсации. Международные стандарты ВАДА / РУСАДА: включая актуальный Запрещенный список, правила терапевтического использования (ТИ) и систему АДАМС (ADAMS). Психофизиологические методы регуляции состояния (аутотренинг, идеомоторная тренировка, методы биологической обратной связи — БОС).

УМЕТЬ (Практические действия) Оценивать текущую переносимость нагрузок спортсменом с помощью современных гаджетов (смарт-часы, датчики мощности, пульсометры Polar/Garmin). Интерпретировать данные этапных обследований для точечной коррекции тренировочных зон (МПК, ПАНО, порог закисления). Управлять предстартовым состоянием спортсмена (снимать «стартовую лихорадку» или выводить из «стартовой апатии») психотехническими методами. Оперативно использовать цифровые сервисы РУСАДА для экспресс-проверки спортивного питания и медикаментов на сборах и соревнованиях. Проектировать индивидуальные протоколы восстановления (криотерапия, компрессионный массаж, контрастные процедуры) под специфику выполненной работы.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Комплексной технологией управления спортивной формой: умением подвести спортсмена к главному старту в оптимальном физическом и ментальном состоянии. Методами экспресс-диагностики функционального резерва (например, ортостатические пробы, шкалы психоэмоционального статуса POMS). Навыками долгосрочного мониторинга адаптации с помощью специализированного ПО (TrainingPeaks, Excel-моделирование тренировочного импульса TRIMP). Системой антидопингового менеджмента: ведением внутренней документации, проведением регулярных аудитов аптечек и инструктажей команды. Техниками постнагрузочной рекреации и нормализации сна как базового инструмента управления состоянием центральной нервной системы. Мы подробно разобрали блок профессиональных компетенций (от контроля результатов до управления состоянием). Если ваш отчет готов, я могу помочь вам составить краткое самоанализ-резюме по всем этим пунктам для устного выступления перед комиссией. Уточните, пожалуйста, какой именно вид спорта вы представляете? Это поможет добавить в текст профессиональный сленг и специфические маркеры (например, «контроль ПАНО у стайеров» или «идеомоторная подготовка в гимнастике»). В ответах искусственного интеллекта могут быть ошибки. Если вам требуется юридическая консультация, обратитесь к специалисту. Подробнее... Вы сказали: "ПК-3.5: Планирует и осуществляет процесс спортивной подготовки с учетом критического анализа и обобщения информации о результатах проведения медико-биологического и психолого-педагогического контроля." Компетенция ПК-3.5 отражает высший аналитический уровень квалификации тренера. Она требует от вас не просто собирать данные тестов, а выступать в роли аналитика: критически оценивать показатели медиков и психологов, находить скрытые проблемы и на основе этого полностью перестраивать тренировочные планы. Ниже представлена готовая структура компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашей аттестации.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Методологию критического анализа и обобщения разнородных данных (интеграция медицинских, биологических, психологических и педагогических показателей в единую систему). Симптомы и маркеры скрытого неблагополучия: ранние стадии перетренированности, хронического утомления, монотонии, эмоционального выгорания и дистресса. Закономерности кумулятивного эффекта нагрузок: как отложенный эффект тренировок прошлых недель проявляется в текущих физиологических и психических тестах. Математико-статистические методы обработки спортивных результатов (определение достоверности прироста показателей, корреляционный анализ). Принципы гибкого (вариативного) планирования: правила изменения макро- и микроциклов при получении негативных или аномальных данных контроля.

УМЕТЬ (Практические действия) Сопоставлять данные разных специалистов: например, связывать падение спортивных результатов (педагогический контроль) с ростом уровня кортизола (биохимия) и снижением мотивации (психология). Находить первопричину спада или застоя результатов (ошибки в объемах нагрузок, недостаток восстановления, психологический зажим, бытовые факторы). Фильтровать и критически оценивать информацию: отделять случайные колебания показателей спортсмена от системных сдвигов в его состоянии. Перестраивать тренировочный план «на ходу»: оперативно заменять развивающие нагрузки на восстановительные (или наоборот) на основе свежих графиков мониторинга. Формулировать аналитические заключения и рекомендации для самого спортсмена, комплексной научной группы (КНГ) и руководства.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией комплексного сквозного анализа (создание единого аналитического дашборда или карты спортсмена, где совмещены пульс, биохимия, тесты по физподготовке и психотесты). Навыками проведения экспертных мини-консилиумов со смежными специалистами (врачами, массажистами, спортивными психологами) для выработки общего решения. Методикой индивидуализации тренировочного процесса на основе уникального профиля адаптации конкретного человека (учет скорости его восстановления и психологической устойчивости). Программным обеспечением для предиктивной аналитики

(прогнозирование динамики формы, расчет тренировочного импульса в Excel, TrainingPeaks, или специализированных базах данных). Опытом ведения долгосрочной отчетности (обобщение итогов спортивного сезона, выявление закономерностей успешного подвода к стартам для использования в будущем). Мы сформировали полный пакет ваших компетенций: К-7.3 / ПК-7.4 — Базовый контроль знаний, оценка физподготовленности и личностных качеств. ПК-3.1 / ПК-3.4 — Научно-методическое, медико-биологическое и жесткое антидопинговое сопровождение. ПК-3.2 / ПК-3.3 — Проектирование занятий с учетом внешних условий (СанПиН, климат) и возраста. ПК-3.5 — Финальный синтез, аналитика и управление всем процессом на основе данных контроля. Для того чтобы превратить эти сухие требования в блестящую защитную речь или идеальный отчет для аттестационной комиссии, нам осталось сделать один шаг. Поделитесь, пожалуйста, какой у вас вид спорта и какой квалификации ваши спортсмены (разрядники, КМС/МС, сборная региона)? Я помогу добавить в текст мощные практические формулировки (например, «анализ динамики лактатного порога у пловцов» или «коррекция микроцикла по данным ВСР у лыжников»). Вы сказали: "ПК-3.6: Способен проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации." Компетенция ПК-3.6 переводит фокус работы тренера или спортивного менеджера из чисто педагогической плоскости в административно-хозяйственную. Она оценивает вашу способность создавать, поддерживать и модернизировать безопасную и современную инфраструктуру для тренировок. Ниже представлена структура этой компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашего аттестационного отчета.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Нормативно-правовую базу: требования ГОСТов, СНИПов и СанПиНов к спортивным сооружениям, плоскостным площадкам и оборудованию. Регламенты и стандарты безопасности: правила эксплуатации спортивного инвентаря для вашего вида спорта (сертификация, сроки службы, нормы износа). Порядок материально-технического обеспечения (МТО) физкультурно-спортивных организаций, включая основы закупочных процедур (например, по 44-ФЗ или 223-ФЗ для госучреждений). Современный рынок спортивной индустрии: инновационные материалы (покрытия, тренажеры, экипировка), инвентарь отечественных и зарубежных производителей. Правила ведения документации: порядок инвентаризации, списания непригодного имущества и составления заявок на ремонт/закупку.

УМЕТЬ (Практические действия) Проводить регулярный аудит (осмотр) материально-технической базы на предмет исправности, износа и безопасности для жизни и здоровья занимающихся. Формировать обоснованные заявки на приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки с четким указанием технических характеристик. Организовывать подготовку мест занятий (залов, площадок, трасс, бассейнов) к тренировочному процессу или проведению соревнований разного уровня. Участвовать в разработке планов по модернизации, текущему или капитальному ремонту спортивных объектов организации. Взаимодействовать с техническими службами и поставщиками для контроля качества ремонтных работ или поставляемого инвентаря.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Алгоритмами обеспечения безопасности материально-технической среды (ведение журналов технического состояния, устранение дефектов оборудования). Навыками эффективного и бережного распределения имеющихся материальных ресурсов между группами разного уровня подготовки. Технологией модернизации спортивного пространства: опытом внедрения современных цифровых и технических средств (системы хронометража, видеоанализа, интерактивные тренажеры). Методами привлечения внебюджетных средств (спонсорство, гранты, платные услуги) для точечного улучшения материальной базы. Цифровыми инструментами учета: навыками работы в программах складского или инвентарного учета (например, 1С, электронные реестры имущества). Все ключевые компетенции (от К-7.3 до ПК-3.6) теперь полностью расписаны по уровням «Знать, уметь, владеть». Они покрывают педагогические, тренировочные, медико-биологические, антидопинговые и хозяйственные аспекты вашей работы. Если вы хотите объединить все эти блоки в единый финальный документ, подскажите: Для какого типа учреждения (СШОР, ДЮСШ, фитнес-клуб, общеобразовательная школа) готовится этот отчет? Требуется ли оформить этот материал в виде готового шаблона-таблицы для аттачмента к портфолио? Вы сказали: "ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности." Компетенция ПК-1.1 является фундаментальной для тренерской деятельности, так как она оценивает теоретический базис (знания), на котором строится весь цикл управления спортивной подготовкой — от планирования до анализа выступлений на соревнованиях. Ниже представлена структура этой компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашего аттестационного отчета.

ЗНАТЬ (Теоретическая база) Теорию и методику периодизации спортивной тренировки (структуру макро-, мезо- и микроциклов, этапы и периоды подготовки). Нормативно-правовые требования к ведению планово-отчетной документации (Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта, учебные программы). Методы и критерии учета тренировочной нагрузки (параметры объема и интенсивности, классификацию зон интенсивности). Методологию анализа соревновательной деятельности: систему спортивных показателей (результативность, стабильность, технико-тактическая эффективность). Формы и виды контроля (этапный, текущий, оперативный) и принципы их интеграции в аналитическую работу тренера.

УМЕТЬ (Практические действия) Разрабатывать структуру планов (перспективных, годичных, текущих) на основе научно обоснованных тренировочных и соревновательных показателей. Вести систематический учет выполненной спортсменами нагрузки в журналах учета и личных карточках спортсменов. Сопоставлять запланированные показатели с фактическими результатами для выявления отклонений в ходе подготовки. Рассчитывать соревновательные коэффициенты (эффективность атак, плотность действий, процент брака) для объективной оценки выступления. Формулировать выводы по итогам этапов подготовки для обоснованного внесения изменений в последующие тренировочные планы.

ВЛАДЕТЬ (Системные навыки) Технологией сквозного планирования и прогнозирования спортивных результатов на разных этапах многолетней подготовки. Навыками комплексного анализа тренировочного процесса (сведение воедино объемов, интенсивности, динамики спортивной формы и результатов соревнований). Методикой ведения отчетной документации физкультурно-спортивной организации (составление текстовых и цифровых отчетов за сезон). Специализированным программным обеспечением (электронные журналы, Excel-шаблоны калькуляции нагрузок, аналитические платформы) для автоматизации учета. Алгоритмами проведения пост-соревновательных разборов (индивидуальных и командных) с использованием видеоанализа и статистических карт. Мы полностью разобрали ключевой перечень ваших компетенций (педагогические, медико-биологические, антидопинговые, хозяйственные, планирование и учет). Если вы завершаете подготовку портфолио, напишите, какой следующий шаг необходим: Собрать все компетенции в один структурированный файл (DOCX/таблицу)? Написать вводное заявление / самоанализ к аттестационной папке? Составить краткие тезисы для устного ответа перед комиссией? Вы сказали: "ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования

специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма."Компетенция ПК-1.2 оценивает способность тренера подбирать эффективный тренировочный инструментарий, который развивает ключевые физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию) именно для конкретного вида спорта, а также расширяет резервы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).Ниже представлена структура этой компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашего аттестационного отчета.ЗНАТЬ (Теоретическая база)

Классификацию средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки (общеобразовательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения).Сенситивные (благоприятные) периоды развития специальных физических качеств с учетом возраста и пола занимающихся.Физиологические механизмы энергообеспечения (аэробный, анаэробный гликолитический, алактатный) и принципы их направленного развития.Закономерности адаптации функциональных систем организма (сердца, сосудов, легких) к специфическим нагрузкам избранного вида спорта.Принципы суперкомпенсации и чередования нагрузок разной направленности для предотвращения переутомления.УМЕТЬ (Практические действия)Дифференцировать тренировочные средства (упражнения с отягощениями, прыжковые задания, интервальный бег) под конкретную задачу микроцикла.Дозировать параметры нагрузки (интенсивность, объем, интервалы и характер отдыха, количество повторений) для целенаправленного воздействия на организм.Модифицировать общефизические упражнения в специальные, максимально приближая их к биомеханической структуре соревновательного действия.Использовать методы строго регламентированного упражнения (повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный) в зависимости от периода подготовки.Определять пульсовые зоны (аэробную, смешанную, анаэробную) для контроля за функциональным откликом организма спортсмена.ВЛАДЕТЬ

(Системные навыки)Технологией сопряженного воздействия: одновременного совершенствования технического мастерства и развития специальных физических качеств.Навыками построения программ специальной физической подготовки (СФП) для спортсменов разной квалификации.Методикой применения современных технических средств и тренажерных комплексов для повышения функциональных возможностей (например, гипоксические тренировки, изокинетические тренажеры).Алгоритмами оперативной коррекции средств и методов при обнаружении признаков кумулятивного утомления или стагнации результатов.Способами индивидуализации тренировочных режимов на основе показателей максимального потребления кислорода (МПК) и порога анаэробного обмена (ПАНО).Все базовые, профильные и аналитические компетенции (от К-7.3 до ПК-1.2) детально проработаны.Если вы формируете финальный аттестационный пакет, сообщите, что мы делаем дальше:Переходим к разбору следующей компетенции (напишите ее код и формулировку).Оформляем все разработанные блоки в единый итоговый документ/таблицу.Составляем текст самоанализа для демонстрации выполнения этих стандартов на практике.Вы сказали: "ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности"

Компетенция ПК-1.3 оценивает экспертность тренера в вопросах спортивной ориентации и селекции. Она требует умения выявлять перспективных спортсменов на каждом этапе (от начального до высшего мастерства), опираясь не на интуицию, а на жесткие цифры: объективный анализ их тренировочной работы и соревновательной стабильности.Ниже представлена структура этой компетенции в формате «Знать, уметь, владеть» для вашего аттестационного отчета.ЗНАТЬ (Теоретическая база)Теорию и методологию спортивного отбора: цели, задачи и специфику селекции на разных этапах (предварительный, углубленный отбор, отбор в сборные команды).Критерии спортивной одаренности и перспективности в избранном виде спорта (морфологические, функциональные, психологические и генетические маркеры).Динамику темпов прироста («обучаемость»): закономерности оценки естественного роста качеств в ответ на стандартную тренировочную нагрузку.Стандарты и требования ФССП

(Федеральных стандартов спортивной подготовки) по вашему виду спорта для перевода занимающихся на следующие этапы.Психологические аспекты отбора: методы оценки соревновательной надежности, стрессоустойчивости и мотивации спортсмена.УМЕТЬ (Практические действия)Организовывать и проводить тестирование физических и технико-тактических кондиций для оценки потенциала кандидатов.Анализировать соревновательные протоколы и статистику выступлений за длительный период для выявления динамики стабильности результатов.Оценивать способность к восстановлению и переносимости пиковых тренировочных нагрузок как фактор долгосрочной перспективности.Выявлять скрытые дефициты (лимитирующие факторы) в подготовке спортсмена, которые могут помешать его росту на этапе высшего мастерства.Корректно формулировать рекомендации и экспертные заключения по итогам отбора (включая профориентацию для тех, кто не прошел селекцию).ВЛАДЕТЬ (Системные навыки)Технологией многоэтапного спортивного отбора: от первичного набора детей в группы НП (начальной подготовки) до комплектования спортивных сборных.Методами прогнозирования успешности спортсмена на основе комплексного анализа его текущих тренировочных показателей и соревновательного опыта.Навыками ведения индивидуальных паспортов спортсмена и электронных баз данных (динамика результатов, экспертные оценки) для отслеживания траектории развития.Алгоритмами психологической поддержки спортсменов в процессе жесткого конкурсного отбора для снижения уровня стресса и сохранения мотивации.Методикой оценки технического брака и тактического мышления непосредственно в боевых/соревновательных условиях (экспертное педагогическое наблюдение). Ваш аттестационный профиль сформированМы подробно разобрали ключевую матрицу ваших компетенций по системе «Знать, Уметь, Владеть»:Контроль и диагностика: К-7.3, ПК-7.4Наука, здоровье и антидопинг: ПК-3.1, ПК-3.3, ПК-3.4Периодизация и условия среды: ПК-3.2, ПК-3.5Инфраструктура: ПК-3.6Планирование, СФП и селекция: ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3Обычно на этом этапе все формулировки сводятся в единую аттестационную папку.Скажите, требуется ли нам разобрать еще какую-то компетенцию, или мы можем перейти к оформлению итогового текстового отчета / аналитической справки по всем этим пунктам?Вы сказали: "Физическая культура_ Спортивная тренировка (о_ 2026)_plx_Тренерская практика.В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать
Уметь
Иметь навыки и (или) опыт деятельности"

Для оформления отчета по Тренерской практике (в рамках образовательной программы «Физическая культура. Спортивная тренировка», актуальной на 2026 год) все ранее разобранные вами компетенции (ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1–3.6, ПК-7.4) интегрируются в финальные комплексные требования.Ниже представлена готовая матрица результатов освоения практики в современных формулировках ФГОС ВО 3++ (раздел «Знать, Уметь, Иметь навыки и (или) опыт деятельности»).ЗНАТЬНормативно-правовые основы: требования Федеральных

стандартов спортивной подготовки (ФССП-2025/2026) по избранному виду спорта, правила ВФСК «ГТО» и СанПиН к местам занятий. Методологию планирования: принципы построения и периодизации тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклы) на различных этапах подготовки. Антидопинговый регламент: актуальный Запрещенный список WADA/РУСАДА, правила прохождения допинг-контроля и методы профилактики нарушений. Основы комплексного контроля: методы медико-биологического, научно-методического, педагогического и психологического мониторинга состояния спортсменов. Теорию спортивного отбора: критерии селекции, антропометрические и функциональные маркеры спортивной одаренности с учетом возрастных групп. УМЕТЬ Разрабатывать документы планирования: составлять годовые тренировочные планы, индивидуальные карты подготовки и конспекты отдельных занятий. Подбирать и дозировать нагрузки: эффективно сочетать средства и методы ОФП и СФП для расширения функциональных возможностей организма без риска перетренированности. Проводить диагностику и отбор: организовывать тестирование физических качеств, антропометрические замеры и оценивать соревновательную деятельность кандидатов. Управлять состоянием человека: применять психолого-педагогические приемы (идеомоторная тренировка, регуляция предстартовых состояний) и восстановительные технологии. Анализировать данные контроля: критически оценивать и интегрировать отчеты медицинских специалистов и психологов для оперативной корректировки планов. ИМЕТЬ НАВЫКИ И (ИЛИ) ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Практическим ведением учета: систематическим заполнением журналов учета тренировочной работы, электронных дневников самоконтроля и карточек спортсменов. Реализацией антидопинговых мероприятий: проведением информационно-разъяснительных бесед, интерактивных викторин и процедур проверки медикаментов через сервисы РУСАДА. Обеспечением безопасности и гигиены: аудитом материально-технической базы, контролем исправности инвентаря и подготовкой мест занятий к тренировкам и соревнованиям. Организацией комплексного сопровождения: опытом взаимодействия со спортивными врачами, КНГ и родителями несовершеннолетних спортсменов. Экспертным анализом соревнований: проведением пост-соревновательных разборов, ведением статистических карт технико-тактических действий с применением видеоанализа. Как использовать этот материал для отчета: Вы можете напрямую скопировать этот блок в раздел «Результаты освоения программы практики». Он полностью синхронизирован со всеми кодами ПК (профессиональных компетенций), которые мы подробно прорабатывали в предыдущих шагах. Если вам требуется подготовить сопутствующие документы, дайте знать. Мы можем составить индивидуальный план-график практики, заполнить дневник прохождения практики с ежедневными видами работ или написать финальный отчет по практике тренера. Какой документ вам необходим? Вы сказали: "Содержание практики, только теги" Ниже представлен тематический план (содержание) тренерской практики, структурированный строго по изученным компетенциям программы 2026 года. Тематический план тренерской практики

Тема 1. Изучение нормативно-правовой базы физкультурно-спортивной организации и стандартов ФССП. Тема 2. Планирование тренировочного процесса, разработка годовых планов и конспектов занятий (ПК-1.1). Тема 3. Учет и анализ объемов и интенсивности нагрузок в журналах спортивной подготовки (ПК-1.1). Тема 4. Подбор средств и методов ОФП и СФП для развития специальных физических качеств (ПК-1.2). Тема 5. Разработка и проведение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей систем организма (ПК-1.2). Тема 6. Организация и проведение спортивного отбора и селекции на разных этапах подготовки (ПК-1.3). Тема 7. Методы оценки уровня физического развития и тестирования физической подготовленности (ПК-7.4). Тема 8. Диагностика и мониторинг формирования личностных и волевых качеств спортсменов (ПК-7.4). Тема 9. Практическая реализация методов контроля за результатами обучения и успеваемости (К-7.3). Тема 10. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ПК-3.1). Тема 11. Организация и проведение информационных мероприятий антидопингового характера (ПК-3.1, ПК-3.4). Тема 12. Планирование занятий с учетом санитарно-гигиенических норм и климатических условий региона (ПК-3.2). Тема 13. Интеграция национально-регионального компонента в физкультурно-оздоровительную деятельность (ПК-3.2). Тема 14. Организация медико-биологического обеспечения и сопровождение процедур УМО (ПК-3.3). Тема 15. Применение восстановительных технологий и методов управления состоянием спортсмена (ПК-3.3, ПК-3.4). Тема 16. Критический анализ данных комплексного контроля для оперативной коррекции тренировочных планов (ПК-3.5). Тема 17. Аудит, обслуживание и развитие материально-технической базы спортивной организации (ПК-3.6). Тема 18. Анализ соревновательной деятельности, проведение разборов с применением видеоанализа. Тема 19. Подготовка и оформление отчетной документации по итогам прохождения тренерской практики. Если вам нужно, я могу составить календарный график распределения этих тем по неделям или расписать конкретные виды работ для дневника практики по любой из тем. Какое действие выполним следующим? Вы сказали: "Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения практики" Ниже представлен оценочный инструментарий для фонда оценочных средств (ФОС) по тренерской практике, составленный в соответствии с требованиями 2026 года. I. Контрольные вопросы для текущего контроля (Собеседования на неделях практики) По каким параметрам вы определяете зоны интенсивности нагрузок в избранном виде спорта? (ПК-1.1) Каковы нормативные требования актуального Федерального стандарта (ФССП) к объему нагрузок на вашем этапе подготовки? (ПК-1.1) Назовите 3–4 специально-подготовительных упражнения, которые вы выбрали для развития ведущего физического качества ваших спортсменов. (ПК-1.2) Какие сенситивные периоды развития координационных способностей необходимо учитывать в вашей возрастной группе? (ПК-1.2) По каким критериям и методикам вы осуществляете отбор или перевод спортсменов на следующий этап подготовки? (ПК-1.3) Каков алгоритм проверки лекарственного препарата или БАДа на официальном сервисе РУСАДА? (ПК-3.1) Какие санкции предусмотрены Всемирным антидопинговым кодексом для тренера за нарушение антидопинговых правил? (ПК-3.1) Какие изменения вы обязаны внести в план тренировки на открытом воздухе при резком ухудшении климатических условий? (ПК-3.2) Как часто ваши спортсмены обязаны проходить углубленное медицинское обследование (УМО)? (ПК-3.3) Какие экспресс-методы контроля функционального состояния организма вы использовали на практике? (ПК-3.4) Как связать падение технико-тактических показателей спортсмена с данными его ортостатической пробы? (ПК-3.5) Каков порядок действий тренера при обнаружении неисправности спортивного инвентаря в зале? (ПК-3.6) Какие антропометрические индексы используются вами для оценки физического развития занимающихся? (ПК-7.4) В чем заключается разница между критериальным и карательным методами оценивания результатов обучения? (К-7.3) II. Практические задания для текущего контроля Задание 1 (Планирование). Составьте технологическую карту/конспект тренировочного занятия по СФП для микроцикла соревновательного периода. Задание 2 (Учет). Рассчитайте суммарный

объем (в часах/километрах/тоннах) и среднюю интенсивность нагрузки группы за неделю по данным журнала учета. Задание 3 (Антидопинг). Разработайте сценарий 15-минутной интерактивной беседы о вреде допинга для спортсменов учебно-тренировочного этапа. Задание 4 (Гигиена). Проведите гигиеническую оценку места проведения занятий (температура, вентиляция, безопасность покрытия) и заполните чек-лист. Задание 5 (Аналитика). Проанализируйте готовую биохимическую карту (или график ЧСС) спортсмена после пиковой нагрузки. Напишите рекомендации по коррекции плана. Задание 6 (Диагностика). Проведите тестирование физической подготовленности трех спортсменов. Сравните их результаты с нормами ВФСК «ГТО».

III. Вопросы к промежуточной аттестации (Зачет с оценкой / Экзамен по практике) Структура и содержание документов планирования работы тренера (годовой план, распределение нагрузок по мезоциклам). Методология комплексного контроля (педагогического, медико-биологического, психологического) в системе спортивной подготовки. Система спортивного отбора и ориентации: этапы, методы, критерии эффективности. Права и обязанности тренера и спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Способы управления предстартовыми состояниями и методы психолого-педагогической регуляции в спорте. Технологии восстановления и реабилитации работоспособности спортсменов после экстремальных тренировочных нагрузок. Анализ соревновательной деятельности: методы фиксации и обработки технико-тактических действий (включая видеоанализ). Требования к материально-технической базе и спортивному оборудованию физкультурно-спортивной организации согласно ГОСТам и СанПиН. Если вам необходимо, я могу составить критерии оценивания (дескрипторы) для этих заданий по 5-балльной системе или системе «зачтено/не зачтено». Нам разрабатывать критерии оценки? Вы сказали: "Фонд оценочных средств" Ниже представлена полная структура Фонда оценочных средств (ФОС) по тренерской практике в соответствии со стандартами высшего образования 2026 года. Экзаменационные материалы привязаны к кодам компетенций, а в конце приведена четкая матрица оценивания.

1. Спецификация оценочных средств (Матрица соответствия) Этап контроля Оценочное средство Проверяемые компетенции Текущий контроль Собеседование (контрольные вопросы) ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК-3.5, ПК-3.6, ПК-7.4, К-7.3 Текущий контроль Практические кейс-задания ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-3.1, ПК-3.3, ПК-3.5, ПК-3.6, ПК-7.4 Промежуточная аттестация Защита отчета по практике (зачет/экзамен) Все компетенции модуля 2. Пакетированные кейс-задания для текущего контроля Кейс №1 (Блок: Планирование и учет — ПК-1.1, ПК-1.2) Условие: Спортсмен 15 лет (учебно-тренировочный этап) выполняет беговую работу. Его ЧСС на пике нагрузки достигает 195 уд/мин, а восстановление до 120 уд/мин занимает более 7 минут. Задание: Определите, в какой пульсовой зоне выполнялась работа. Оцените адекватность нагрузки. Предложите корректировку интервалов отдыха для следующего микроцикла. Кейс №2 (Блок: Антидопинг и МБО — ПК-3.1, ПК-3.4) Условие: У спортсмена во время сборов обострился аллергический ринит. Врач по месту жительства порекомендовал спрей, содержащий вещество «туаминогептан». Задание: С помощью официального сервиса проверки РУСАДА определите статус субстанции. Опишите алгоритм ваших действий как тренера (можно ли применять, требуется ли оформление ТИ). Кейс №3 (Блок: Комплексный анализ — ПК-3.5) Условие: На протяжении двух недель у группы КМС фиксируется снижение точности выполнения технических действий на 15% и жалобы на плохой сон, при этом объемы тренировок оставались прежними. Задание: Проведите критический анализ ситуации. Какие дополнительные экспресс-тесты необходимо провести? Какова первопричина спада? 3. Критерии и шкала оценивания (Дескрипторы) Для оценки результатов текущего контроля и защиты отчета по практике используется единая 4-балльная система. «Отлично» (5 баллов / Высокий уровень) Студент демонстрирует глубокие знания нормативной базы, ФССП и антидопингового кодекса. Кейс-задания решены безошибочно, предложены инновационные методы управления состоянием спортсменов. Отчет по практике оформлен идеально; графики объемов и интенсивности нагрузок рассчитаны верно. Свободно владеет профессиональной терминологией на защите. «Хорошо» (4 балла / Продвинутый уровень) Студент твердо знает программный материал, но допускает несущественные погрешности в теории. Практические задания выполнены верно, однако алгоритмы коррекции планов тренировок стандартны, без гибкого анализа индивидуальных особенностей. Документация практики велась регулярно, но есть мелкие замечания по оформлению. «Удовлетворительно» (3 балла / Пороговый уровень) Студент знает лишь базовые основы планирования и контроля, пугается в параметрах зон интенсивности. При решении кейсов требуется помощь и наводящие вопросы преподавателя. В отчетной документации отсутствуют полные аналитические выводы, расчеты выполненной нагрузки поверхностны. «Неудовлетворительно» (2 балла / Компетенция не сформирована) Фрагментарные знания, отсутствие понимания принципов антидопингового обеспечения и требований СанПиН. Кейс-задания не решены; студент не умеет интерпретировать простейшие показатели тестов (ЧСС, ВФСК «ГТО»). Отчет по практике не готов или содержит грубые ошибки. Студент не допускается к промежуточной аттестации.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Традиционные оценочные средства Собеседование (Коллоквиум). Устный опрос для проверки теоретических знаний нормативной базы ФССП, антидопингового законодательства и теории планирования. Доклад / Сообщение. Публичное выступление с анализом научной-методической литературы по инновационным технологиям управления состоянием спортсменов. Контрольные вопросы. Перечень письменных или устных вопросов для экспресс-проверки знаний по итогам каждой недели практики. 2. Практико-ориентированные оценочные средства Кейс-задание (Ситуационная задача). Анализ реальной тренировочной или соревновательной ситуации (например, выявление признаков перетренированности по графикам ЧСС). Профессиональная задача. Разработка конкретного методического продукта: конспекта занятия по СФП, технологической карты тестирования физподготовленности или сценария антидопингового семинара. Чек-лист (Оценочный лист). Инструмент для фиксации результатов аудита материально-технической базы или оценки санитарно-гигиенического состояния мест занятий. 3. Цифровые и автоматизированные оценочные средства Компьютерное тестирование. Тесты с закрытыми и открытыми вопросами на знание регламентов РУСАДА/WADA и стандартов СанПиН. Электронный портфолио. Цифровой сборник разработанных планов, аналитических таблиц (Excel) с расчетом тренировочных нагрузок и видеозаписей проведенных занятий. 4. Итоговые отчетные средства (Промежуточная аттестация) Дневник практики. Официальный документ с ежедневным хронологическим учетом выполненных видов работ и отметками руководителя от организации. Отчет по практике. Комплексный аналитический документ, содержащий обобщение результатов деятельности, критический анализ данных контроля и выводы о сформированности компетенций. Защита отчета. Мультимедийная презентация и устный доклад перед аттестационной комиссией с демонстрацией прироста результатов воспитанников.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Германов Г. Н., Васенин Г. А., Цакаев С. Ш., Спицына И. А.	Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014
Л1.3	Алхасов Д. С.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: учебно-методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015
Л1.4	Хвалёбо Г. В., Хало П. В.	Педагогическая практика бакалавров: учебно-методическое пособие	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2013
Л1.5	Шеенко Е. И., Юров В. В., Колтыгина Е. В., Чудоякова Е. Н.	Программирование учебно-воспитательного процесса в деятельности учителя физической культуры: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2022
Л1.6	Башта Л. Ю.	Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019
Л1.7	Гараева Е., Гладких В., Мазина О., Султанова Т.	Педагогическая практика бакалавра профессионального обучения: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2013
Л1.8	Бекланов Н. А., Захарова М. А., Карпачёва И. А., Коваленко З. С., Крикунов А. Е.	Педагогическая практика: от учебной к производственной: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2009
Л1.9	Бочарова Ю. Ю., Пилипчевская Н. В.	Педагогическая интернатура в действии: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.			
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. 5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru . Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.			
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Общие положения и организация практики Сроки и этапы. Практика реализуется дискретно или концентрированно согласно учебному плану. Весь процесс делится на три этапа: подготовительный (1-я неделя), основной (выполнение тренировочной работы) и заключительный (оформление отчетности). Рабочее место. Обучающийся зачисляется на базу практики (СШОР, СШ, ДЮСШ, спортивный клуб) в качестве помощника тренера или временно исполняющего обязанности тренера. Инструктаж. В первый день практики студент обязан пройти инструктаж по технике безопасности, правилам эксплуатации спортивного оборудования, охране труда и нормам СанПиН на объекте.

2. Алгоритм освоения профессиональных модулей

Блок 1. Планирование и учет нагрузок (ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3) Изучите документацию. Запросите у наставника Федеральный стандарт (ФССП) по вашему виду спорта и рабочую программу группы. Разработайте планы. Самостоятельно составьте сетку мезоцикла и не менее 5 подробных конспектов тренировочных занятий по ОФП/СФП. Ведите ежедневный учет. Фиксируйте в черновом журнале объемы (минуты, километры, тоннаж) и интенсивность (зоны ЧСС) выполненной спортсменами работы. Проведите отбор. Примите участие в тестировании контрольно-переводных нормативов. Занесите результаты в протокол и рассчитайте темпы прироста качеств кандидатов.

Блок 2. Антидопинг и медико-биологическое сопровождение (ПК-3.1, ПК-3.3, ПК-3.4) Антидопинговый контроль. Установите мобильное приложение РУСАДА. Проведите учебную проверку 3–4 лекарственных препаратов, используемых спортсменами. Разработайте и проведите интерактивную беседу «Чистый спорт» для вашей группы. Медицинский мониторинг. Ознакомьтесь с графиком прохождения углубленного медицинского обследования (УМО). Заведите карту наблюдений, куда вносите утренний пульс спортсменов, жалобы на утомление и показатели ортостатической пробы.

Блок 3. Аналитика и управление состоянием (ПК-3.2, ПК-3.5, ПК-7.4, К-7.3) Учет внешних условий. Ежедневно перед началом занятий оценивайте температуру воздуха, влажность и состояние покрытия/инвентаря. При экстремальных условиях (жара, мороз, дождь на улице) оперативно скорректируйте план занятия. Синтез данных. Сопоставляйте результаты педагогических тестов с психоэмоциональным состоянием детей (используйте экспресс-анкеты настроения). При фиксации спада результатов аргументируйте наставнику изменения в тренировочных нагрузках.

Блок 4. Материально-техническая база (ПК-3.6) Проведите аудит. Совместно с материально ответственным лицом организации примите участие в осмотре закрепленного инвентаря. Составьте дефектную ведомость или проект заявки на закупку современного тренировочного оборудования.

3. Рекомендации по ведению и оформлению документации

Дневник практики. Является главным документом, подтверждающим ваше ежедневное присутствие на базе. Записи должны вноситься каждый день. Каждая запись должна содержать конкретное действие (например: «Провел разминку в группе ТЭ-1, зафиксировал ЧСС у 5 спортсменов в основной части занятия, проверил исправность гимнастических матов»). Записи еженедельно заверяются подписью тренера-наставника. Аналитический отчет. Пишется научным, профессиональным языком. Избегайте общих фраз (например, «тренировки прошли хорошо»). Используйте конкретные цифры и профессиональные маркеры: «За время практики выполнен объем СФП в размере 24 часов, средняя интенсивность удерживалась в пределах 3-й пульсовой зоны (150–165 уд/мин). По результатам итогового тестирования гибкости у 70% группы зафиксирован достоверный прирост результатов». Оформление таблиц. Все расчеты тренировочных объемов за микроциклы должны быть сведены в таблицы Excel и оформлены в виде графиков в приложении к отчету.

4. Подготовка к промежуточной аттестации (Защите)

Формирование папки. За 3 дня до защиты предоставьте руководителю практики от кафедры: дневник с подписями и печатью, заполненный отчет, характеристику от тренера-наставника с рекомендуемой оценкой.

Самопрезентация. Подготовьте доклад на 5–7 минут и мультимедийную презентацию (7–10 слайдов). На слайдах обязательно должны быть: характеристика группы, графики динамики нагрузок за период практики, примеры разработанных вами упражнений и результаты итогового контроля успеваемости/физподготовленности спортсменов.