

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЦЕНТР СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
КОНЦЕРНА «РОСЭНЕРГОАТОМ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ГК «РОСАТОМ» В РАМКАХ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА**

**Смоленск  
2023**

**УДК 37.018.46**  
**ББК 74.489.478**  
**С 57**

**С 57** Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта: дополнительная профессиональная программа повышения квалификации / сост. И.В. Антипенкова [и др.]. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2023. – 100 с.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предполагает изучение содержания и основных направлений оздоровительно-рекреационной и спортивно-массовой работы с работниками концерна в рамках корпоративного спорта ГК «Росатом», вопросов, связанных с организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий, а также организации, проведения и судейства соревнований по олимпийским и неолимпийским видам спорта.

Программа «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта» направлена на обновление теоретических и практических навыков специалистов по физической культуре, организаторов физкультурных, спортивно-массовых мероприятий, инструкторов-методистов по рекреационной физкультурно-оздоровительной работе, тренеров по спорту.

**Приветственное слово Советника Министра спорта Российской Федерации,  
генерального директора Центра современных спортивных технологий  
концерна «Росэнергоатом», кандидата педагогических наук  
ФОМИНА Сергея Геннадьевича**

**Уважаемые слушатели!**



Правительство РФ уделяет большое внимание популяризации здорового образа жизни и развитию массового спорта. Президент России подчеркивает в своих обращениях, что необходимо использовать специальные подходы для популяризации корпоративного спорта. Корпоративный спорт в рамках массового спорта начали выделять с 2020 года, при этом данное направление охватывает наибольшее число трудоспособного населения.

Забота о здоровье сотрудников сегодня выходит на первый план, являясь трендом, который набирает обороты.

Мы уже добились многих побед в этом деле: «отечественные гиганты», в том числе АО «Концерн Росэнергоатом» и созданный «Центр современных спортивных технологий концерна

Росэнергоатом», включились в активное развитие корпоративного спорта. Спортивные традиции Росатома формировались десятилетиями. Огромное число сотрудников вовлекаются в занятия различными видами спорта (легкая атлетика, плавание, теннис, бадминтон, гиревой спорт, баскетбол, волейбол и футбол), создаются условия для занятий. Среди корпоративных спортсменов Росатома проводятся крупномасштабные международные и всероссийские соревнования – «Атомиада», «Гонка дивизионов», «Оранжевый Атом» и другие. Приглашаются титулованные спортсмены для открытия соревнований и награждения победителей, выпускается отраслевой журнал о спортивной и здоровой жизни «Энергия побед».

Для дальнейшего эффективного продвижения данного проекта и развития спортивного направления необходимы высококвалифицированные кадры, способные качественно организовать подготовку команд и проводить спортивные мероприятия. На базе ведущего спортивного вуза страны, Смоленского государственного университета спорта, организовано обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации. Это первый опыт столь тесного сотрудничества вуза и компании «Росатом» в направлении подготовки кадров.

Сотрудничество двух профессионалов своего дела – «Росэнергоатома» и Смоленского государственного университета спорта – будет способствовать укреплению корпоративного спортивного духа, внедрению современных спортивных технологий в образовательные организации регионов России и в первую очередь городов присутствия АЭС.

Желаю всем слушателям плодотворной работы, достижения намеченных целей, конструктивного общения, полезных деловых контактов и успехов! И, конечно, укрепления спортивного духа и новых вершин! За нами будущее!

С.Г. Фомин

**Приветственное слово ректора ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», доктора педагогических наук, профессора  
ОБВИНЦЕВА Алексея Анатольевича**

**Уважаемые слушатели!**



Приветствую Вас в одном из старейших спортивных вузов нашей страны – Смоленском государственном университете спорта.

Современное изменение вектора развития физической культуры и спорта, выделение нового понятия, как корпоративный спорт, требуют от системы образования модернизации программ под актуальные потребности отрасли. В связи с этим, вузом разработан комплекс программ дополнительного профессионального образования для подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.

С 2020 года Смоленский государственный университет спорта активно сотрудничает с АО «Концерн Росэнергоатом». С использованием разработанной цифровой платформы активно проводятся образовательные мероприятия по теории и методике физической культуры и спорта. Созданные учебно-методические центры и дистанционный режим доступа позволяют охватить города, в которых находятся атомные электростанции.

Слушателям программы будут доступны результаты исследований ведущих специалистов нашего вуза, которые позволят по-новому подойти к рассмотрению теоретико-методических аспектов подготовки сотрудников, вовлеченных в спортивное движение, изучить психолого-педагогическое и медико-биологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают ценную информацию, которая позволит сформировать прогрессивное мировоззрение, общечеловеческие и профессиональные компетенции для дальнейшего их применения в спортивной отрасли.

Консолидация усилий нашего вуза, АО «Концерн Росэнергоатом» и «Центра современных спортивных технологий концерна Росэнергоатом» направлена на успешное развитие корпоративного спорта в Российской Федерации.

Желаем вам успешного освоения программ, получения ценных знаний, профессионального роста и ярких побед!

А.А. Обвинцев

<b>1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации</b>	<b>6</b>
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	7
1.2. Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации	8
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	9
1.4. Планируемые результаты обучения	10
1.5. Нормативная трудоемкость обучения	18
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения	18
1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
<b>2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации</b>	<b>21</b>
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Учебный план	21
2.3. Рабочие программы учебных разделов	27
<b>3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации</b>	<b>87</b>
<b>4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации</b>	<b>90</b>
<b>5. Кадровое обеспечение образовательного процесса</b>	<b>96</b>
<b>6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации</b>	<b>99</b>

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Содержание и основные направления деятельности ГК «РОСАТОМ» в рамках корпоративного спорта» (далее – ДПП ПК), реализуемая в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», учитывает квалификационные требования профессиональных стандартов (ПС):

«Тренер» (Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519), вступающий в силу с 1 марта 2023 г. и действующего до марта 2029 г.)) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886 н «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»);

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615); и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»).

Программа «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом в рамках корпоративного спорта» направлена на обновление теоретических и практических навыков специалистов по физической культуре, организаторов физкультурных, спортивно-массовых мероприятий, инструкторов-методистов по рекреационной физкультурно-оздоровительной работе, тренеров по спорту.

ДПП ПК предполагает изучение Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом», содержания и основных направлений оздоровительно-рекреационной и спортивно-массовой работы с работниками концерна в рамках корпоративного спорта ГК «Росатом», вопросы, связанные с организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий, а также организации, проведения и судейства соревнований по олимпийским и неолимпийским видам спорта.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных разделов, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии

и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

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

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта» разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт»;

Приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);

Приказом Минтруда России от 28 марта 2019 № 191 н «Об утверждении

профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519);

Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;

Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утвержденным 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.).

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

Реализация программы повышения квалификации «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Цель ДПП ПК** – приобретение новых и совершенствование имеющихся профессиональных компетенций, направленных на планирование и организацию физкультурно-спортивной деятельности сотрудников ГК «Росатом».

### **Задачи ДПП ПК:**

1. Организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц (занимающихся).

2. Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами).

3. Руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов.



Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
<b><i>ПС «Тренер». Код 05.003</i></b>			
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6
<b><i>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Код 05.005</i></b>			
А	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	А/01.3
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4

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

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются:

лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;

лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

#### 1.4. Планируемые результаты обучения

Таблица 1 – Соотношение индикаторов достижения профессиональных компетенций с трудовыми функциями профессиональных стандартов

<i>ФГОС ВО 3++</i>		<i>ПС Тренер. Код 05.003</i>		
Профессиональная компетенция	Индикаторы достижения компетенции (ПК)	Индикаторы трудовой функции	Трудовая функция	Обобщенная трудовая функция
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	<b>Знает:</b> теорию и методику физической культуры и спорта; теорию и методику обучения виду спорта; технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); педагогические и психологические методы обучения, информационные технологии в спорте; основы организации, планирования и судейства соревнований в избранном виде спорта; методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; механику судейства соревнований. <b>Умеет:</b> разрабатывать планы занятий по физической	– определение задач тренировочных занятий; – подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки; – формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений; – планирование содержания занятий по общей	А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся
			А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	

	<p>культуре и спорту; проводить занятия физической культурой и спортом; обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом; организовывать спортивные соревнования и участвовать в спортивных и физкультурных мероприятиях; организовывать и судить соревнования по виду спорта и проводить физкультурно-спортивные тестовые мероприятия с населением.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> планирования содержания занятий физической культурой и спортом; проведения занятий физической культурой и спортом; психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом; организации спортивных соревнований</p>	<p>физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;</p> <p>– знание теории и методики ФК и С;</p> <p>– знание программ спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>– знание видов, содержания и технологии планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;</p> <p>– умения составлять комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;</p> <p>– умение</p>		
--	---	--	--	--

	и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях; осуществления организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением.	контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке; – знаний теории и методики обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта); – владение приемами и методами восстановления после физических нагрузок		
<b>ПК-4</b> Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<b>Знает:</b> теорию физической культуры и спорта; технологии спортивной тренировки в виде спорта; методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся. <b>Умеет:</b> планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; подготавливать и проводить мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных	– определение задач тренировочных занятий; – подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки; – формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности	A/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся  A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся

	<p>особенностей занимающихся; проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).  <b>Имеет опыт:</b> подготовки и проведения мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; проведения тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений; – планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;  – знание теории и методики ФК и С;  – знание программ спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);  – знание видов, содержания и технологии планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;</p>		
--	---	--	--	--

		<p>– умения составлять комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;</p> <p>– умение контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;</p> <p>– знаний теории и методики обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта);</p> <p>– владение приемами и методами восстановления после физических нагрузок</p>		
--	--	--	--	--

<b>ФГОС ВО 3++</b>		<b>ПС Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Код 05.005</b>		
Профессиональная компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Индикаторы трудовой функции	Трудовая функция	Обобщенная трудовая функция
<p><b>ПК-1</b> Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p><b>Знает:</b> правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять противопоказания к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий</p> <p><b>Имеет опыт:</b> разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</p>	<p>– ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря и оказание помощи при его использовании;</p> <p>– подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся; проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка</p>	<p>А/01.3. Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию</p>	<p>Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию</p>
			<p>В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической культуре</p>	<p>Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому воспитанию</p>
			<p>В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической культуре</p>	<p>Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому воспитанию</p>

		техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима.		
<b>ПК-10</b> Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности	<b>Знает:</b> принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; формы, виды и средства физической культуры, для развития физической активности и поддержания активного долголетия населения. <b>Умеет:</b> выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности. <b>Имеет опыт:</b> организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения.	– ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря и оказание помощи при его использовании; – подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся; проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; контроль	А/01.3. Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию



		двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима.		
	<p><b>Знает:</b> принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; формы, виды и средства физической культуры, для развития физической активности и поддержания активного долголетия населения.</p> <p><b>Умеет:</b> выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения.</p>	<p>– ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря и оказание помощи при его использовании;</p> <p>– подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся; проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме</p>	<p>В/01.4</p> <p>Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической культуре</p>	<p>Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке, физическому воспитанию, и развитию занимающихся</p>

		<p>рабочего дня и (или) после работы;</p> <p>контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима.</p>		
--	--	--	--	--

### **1.5. Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 144 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения 6-7 недель.

Программа может быть реализована как полностью в объеме 144 часа, так и отдельными образовательными разделами по 66 и 78 часов в течение 3-4 недель.

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

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПК.** Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся располагает доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП ПК (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждого раздела, а также итоговой аттестации представлены в программе.

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебных работ, определенных учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего проверку теоретических знаний.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной со спортивно-массовой и рекреационно-оздоровительной работой.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая:

- в первом образовательном разделе раскрывает основные направления деятельности специалиста по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, совершенствованию навыков организации, проведения соревновательной деятельности, судейства; по вопросам научно-методического, психолого-педагогического обеспечения спортивно-тренировочного процесса;

- во втором образовательном разделе – по подготовке специалистов по рекреационно-оздоровительной, физкультурно-массовой работе с различным контингентом занимающихся и обеспечения инструкторско-методического сопровождения оздоровительно-рекреационного

процесса, на совершенствование навыков организации физкультурно-оздоровительной работы.

**Материально-техническое обеспечение ДПП ПК** предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях № 219, 222, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии корпоративного спорта. Также на теоретических занятиях используется интерактивная система, позволяющая демонстрировать обучающий видеоматериал.

**Кадровые условия реализации ДПП ПК.** Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1. Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная с применением дистанционных образовательных технологий	2-6	3-5	6-7 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

### 2.2. Учебный план

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Содержание и основные направления деятельности ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудо-емкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:			Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:		Самостоя-тельная работа	
			Лекции	Практические		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Спортивно-массовая работа в рамках функционирования корпоративного спорта в современном концерне</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>Текущий контроль</b>
<b>1.1.</b>	<b>Модуль 1.1. Психологическое обеспечение спортивной подготовки</b>					
1.1.1.	Психология личности спортсмена	4	2	-	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной
1.1.2.	Межличностные отношения в спорте	4	2	-	2	
1.1.3.	Психологическое сопровождение	4	2	-	2	

	в спорте					работы
1.1.4.	Психологические основы тактической подготовки	4	2	-	2	

<b>1.2. Модуль 1.2. Организация, проведение, судейство корпоративных соревнований</b>						
1.2.1.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по теннису	4	2	1	1	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2.2.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по волейболу (классическому и пляжному волейболу)	4	2	1	1	
1.2.3.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по настольному теннису, бадминтону	4	2	1	1	
1.2.4.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по баскетболу (классический баскетбол и баскетбол 3*3)	4	2	1	1	
1.2.5.	Организация, проведение и правила судейств соревнований по спортивным единоборствам (дзюдо, карате и пр.).	4	2	1	1	
1.2.6.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по футболу и мини-футболу	4	2	1	1	
1.2.7.	Организация, проведение и правила судейств	4	2	1	1	

	соревнований по гиревому спорту					
1.2.8.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по плаванию	4	2	1	1	
1.2.9.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по легкой атлетике	4	2	1	1	
1.2.10.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по дартсу	4	2	1	1	
1.2.11.	ВФСК ГТО в структуре корпоративного спорта ГК «Росатом»	4	2	-	2	
<b>1.3.</b>	<b>Модуль 1.3. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки</b>					
1.3.1.	Применение средств восстановления и повышения работоспособности на разных этапах спортивной подготовки	4	2	-	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Физкультурно-рекреационная деятельность работников концернов в рамках корпоративного спорта</b>	<b>76</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>Текущий контроль</b>
<b>2.1.</b>	<b>Модуль 2.1. Программа развития корпоративного спорта в ГК «Росатом»</b>					
2.1.1.	Характеристика основных направлений образовательной Программы развития	4	2	-	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для



	корпоративного спорта в ГК «Росатом»					самостоятельной работы
2.1.2.	Содержание образовательного направления Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом»	14	8	-	6	
<b>2.2.</b>	<b>Модуль 2.2. Организационно-управленческие аспекты корпоративного спорта</b>					
2.2.1.	Event-менеджмент в корпоративном спорте	12	6	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.2.	Развитие физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов как форма популяризации занятий спортом в корпорации	4	2	-	2	
<b>2.3.</b>	<b>Модуль 2.3. Содержание и направленность оздоровительно-рекреационной деятельности работников концерна в рамках корпоративного спорта</b>					
2.3.1.	Влияние профессионального стресса работников атомной отрасли на здоровье, его профилактика средствами физической культуры и спорта	4	2	-	2	
2.3.2.	Физическая рекреация лиц трудоспособного возраста в структуре корпоративного спорта	4	2	-	2	
2.3.3.	Содержание и направленность рекреационных мероприятий с лицами, занятыми трудовой деятельностью	16	8	2	6	
2.3.4.	Корпоративные оздоровительные программы и их	6	4	-	2	

	роль в повышении двигательной активности трудящихся					
2.3.5.	Подвижные и спортивные игры в физкультурно-оздоровительной, рекреационной работе с населением территорий присутствия атомных электростанций	12	6	2	4	
	<b>Итоговая аттестация</b>	4	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	144	72	16	52	

## **2.3. Рабочие программы учебных разделов**

### **Раздел 1. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В РАМКАХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ КОНЦЕРНЕ (32 часа)**

#### **Модуль 1.1. Психологическое обеспечение спортивной подготовки**

##### **Тема 1.1.1. Психология личности спортсмена (2 часа)**

Механизм формирования личности в спорте, принципиальные отличия качеств личности спортсменов и детей, не занимающихся спортом. Генетика и спортивная результативность. Факторы, влияющие на изменение личности спортсмена. Особенности проявления личностных качеств и основных свойств нервной системы у спортсменов. Черты личности спортсмена. Уверенность в себе, формы проявления. Волевые качества, проявления в спорте, методы диагностики и средства развития. Тревожность и агрессивность, как черты личности, проявляющиеся в спорте. Психодиагностика агрессивности и тревожности.

##### **Тема 1.1.2. Межличностные отношения в спорте (2 часа)**

Понятие «межличностные отношения», требования. Эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты межличностных отношений. Механизмы понимания. Принципы межличностных взаимоотношений. Факторы, обуславливающие эффективность общения. Вербальные средства общения, функции. Барьеры речи возникают вследствие допущенных речевых ошибок. Этапы общения. Вхождение в контакт (первое впечатление). Правила обратной связи. Невербальные средства общения. Умение слушать.

##### **Тема 1.1.3. Психологическое сопровождение в спорте (2 часа)**

Понятие «психологическое сопровождение». Ресурсный подход. Формы, виды и функции психологического сопровождения. Опережающее психологическое сопровождение, его достоинства и недостатки. Ресурсы тренера. Барьеры психологического сопровождения. Кризисы спортивной карьеры. Психологические барьеры каждого кризиса. Психологические пути выхода из кризисных состояний, помощь социального окружения.

##### **Тема 1.1.4. Психологические основы тактической подготовки (2 часа)**

Понятие «тактика», «стратегия», «спортивная тактика». Цели, задачи тактической подготовки. Умения, навыки, знания тактического мышления. Решение тактической задачи. Психические процессы, участвующие в тактическом решении, свойства мышления. Антиципация в спорте. Средства тактической подготовки. Приемы тактической борьбы. Внешние и внутренние условия, влияющие на тактическое поведение спортсмена.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по модулю 1.1.

Номер темы	Наименование тем для самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1.1.	1. Психодиагностика. Подобрать комплекс методов психологического исследования для изучения индивидуальных особенностей спортсмена. 2. Провести самооценку личностной тревожности. 3. Составить психологический портрет спортсмена.	2
1.1.2.	1. Провести сравнительный анализ теорий взаимодействия межличностных отношений. 2. Разработать аспекты спортивной этики в спорте в системе межличностных отношений «тренер-тренер», «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».	2
1.1.3.	1. Просмотр видеофильмов про великих спортсменов, переживших кризисы спортивной карьеры, с последующим анализом причин и выхода из кризиса. 2. Провести анализ кризисных моментов автобиографии.	2
1.1.4.	1. Разработать анализ тактических действий избранного вида спорта. 2. Разработать условия, влияющие на тактическое поведение спортсмена в избранном виде спорта.	2

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по модулю

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

#### Тестовые задания для текущей аттестации по модулю

##### 1.1. «Психологическое обеспечение спортивной подготовки»

Для темы 1.1.1.

*1. Аспектами формирования личности спортсмена являются...*

- а) самосознание, деятельность тренера, общественное сознание;
- б) самооценка, самоконтроль, нравственные чувства;
- в) характер, темперамент, способности, мотивация.

**2. К какой группе качеств относятся отдельные качества, умения, навыки, такие как самолюбие, настойчивость, решительность, умение мобилизовать свои резервы:**

- а) психомоторика;
- б) интеллект;
- в) волевые качества;
- г) психофизиологические качества.

**3. Эмоциональная неустойчивость спортсмена – это ...**

- а) неустойчивость настроения, приводящая к резким колебаниям работоспособности;
- б) внутреннее беспокойство;
- в) напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся;
- г) отсутствие мобилизации всех жизненных ресурсов организма.

**4. Способности – это ...**

- а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;
- в) качества, определяющие поступки человека в отношении других людей;
- г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

**5. Характер – это ...**

- а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;
- в) качества, определяющие поступки человека в отношении других людей;
- г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

**6. Темперамент – это ...**

- а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;
- в) качества, определяющие поступки человека в отношении других людей;
- г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

**7. Волевые качества – это ...**

- а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи

в различных видах деятельности;

б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;

в) качества определяющие поступки человека в отношении других людей;

г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

#### **8. Волевая регуляция – это...**

а) это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности;

б) это свойство, подкрепляющееся посторонними раздражителями и тормозящее очаги возбуждения, обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях;

в) это управление деятельностью спортсмена.

#### **9. К структуре личности спортсмена относятся ...**

а) социально-психологическая подструктура;

б) психолого-педагогическая подструктура;

в) психологическая подструктура;

г) профессиональная подструктура;

д) медико-физиологическая подструктура;

е) медико-биологическая подструктура.

#### **Для темы 1.1.2.**

**10. В психологической систематике видов спорта выделяются следующие формы взаимодействия:**

а) противоборство и взаимодействие;

б) количество видов спорта и разнообразие содержательных сторон спортивной деятельности;

в) жесткий физический контакт и отсутствие физического контакта.

**11. К факторам обуславливающим межличностные отношения «тренер-спортсмен» относятся ...**

а) задачи деятельности;

б) система ценностей и потребности тренера;

в) представления тренера и спортсменов об их внешних отношениях.

**12. Авторитет тренера основывается на следующих основных принципах поведения...**

а) защищать интересы спортсмена;

б) быть выдержанным;

в) внимательно и терпеливо выслушивать спортсмена в любой ситуации;

г) иметь чувство юмора и уметь разряжать напряженную обстановку шуточной репликой;

д) прощать несущественные ошибки, которые допущены бессознательно.

#### **13. Социальная среда ...**

а) сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые

соединения – группы;

б) элементарная ячейка общества, занятая, каким-либо общим делом и находящаяся в прямых взаимоотношениях друг с другом;

в) одна из разновидностей малых групп, объединенная общими целями спортивной деятельности.

**Для темы 1.1.3.**

**14. *Общение в спорте – это...***

а) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнера;

б) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств;

в) процесс, который проявляется в передаче знаний и умений и тесно связан с функциями обозначения и обобщения.

**15. *Внешнее межличностное общение в спорте – это...***

а) реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся в форме речевых и неречевых обращений;

б) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнера;

в) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств.

**16. *Внутреннюю сторону общения в спортивной группе составляют ...***

а) особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения;

б) эмоциональные переживания в связи с реальными контактами;

в) мотивы и цели контактирования;

г) психологический эффект от общения.

**17. *Принципами общения тренера в спортивной группе является...***

а) экономичности;

б) сознательности;

в) профессионального мастерства;

г) избыточности.

**18. *Психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию – это...***

а) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

б) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

в) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

### **19. Психическая готовность – это...**

а) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований;

б) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию;

в) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

### **20. Психическая готовность спортсмена к соревнованию – это...**

а) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования;

б) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию;

в) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

### **21. К астеничности относится ...**

а) общий депрессивный фон настроения;

б) неустойчивое настроение;

в) тревожность;

г) неуверенность в своих силах;

д) высокая ранимость, сензитивность;

е) внутренняя раздражительность.



**22. Если за несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме, то спортсмен находится в состоянии ...**

- а) стартовой лихорадки;
- б) стартового безразличия;
- в) стартовой апатии;
- г) боевой готовности.

**23. Если оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта, то спортсмен находится в состоянии ...**

- а) стартовой лихорадки;
- б) стартового безразличия;
- в) стартовой апатии;
- г) боевой готовности.

**24. Если психическое напряжение усиливается перед стартом, переходя в напряженность, то спортсмен находится в состоянии ...**

- а) стартовой лихорадки;
- б) стартового безразличия;
- в) стартовой апатии;
- г) боевой готовности.

**25. Если происходит снижение мотивационной деятельности, волевой активности и чувства ответственности, то спортсмен находится в состоянии ...**

- а) стартовой лихорадки;
- б) стартового безразличия;
- в) стартовой апатии;
- г) боевой готовности.

**Для темы 1.1.4.**

**26. В структуру психологического обеспечения тактической подготовки спортсменов входит ...**

- а) специальные знания;
- б) специальные умения и навыки тактики;
- и) образы движений и действий;
- г) физические качества.

**27. В структуру тактического действия спортсменов входят ...**

- а) восприятие спортивной ситуации;
- б) специальные знания,
- в) психомоторная реализация тактической задачи;
- г) умственное решение тактической задачи;

**28. Двигательные представления ...**

а) обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач;

б) образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи;

в) информация о внешних признаках движения на основе зрительных

процессов.

**29. Представления о движениях ...**

а) отражают внутреннюю сущность движения, раскрываются при непосредственной двигательной активности;

б) образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи;

в) информация о внешних признаках движения на основе зрительных процессов.

**30. Антиципирующие реакции – это ...**

а) действия, опережающие начало действий или движений соперника;

б) протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса;

в) осознанное прогнозирование трудностей и препятствий в выполнении физических упражнений.

**31. К психомоторике спортсмена относятся следующие качества, умения, навыки ...**

а) скорость простых сенсомоторных реакций, скорость реакций с выбором, антипация, умение работать в оптимальном ритме;

б) сила возбуждательных и тормозных процессов, уравновешенность нервных процессов, подвижность возбуждения и торможения;

в) состояние специальных физических качеств, объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 1.1.**

**Для темы 1.1.1.**

а) Основная литература:

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2014. – 576 с.

2. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 124 с. ISBN 978-5-534-07335-5. ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438413>

3. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2018. – 208 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=-274897>

2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?>

page=-book&id=274516

3. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол. гор. типогр., 2010. – 152 с.

4. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

5. Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с. – ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432777>

6. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=-471236>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система РУКОНТ. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

4. Электронно-библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/>

### Для темы 1.1.2.

а) Основная литература:

1. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол. гор. типогр., 2010. – 152 с.

2. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева [и др.]; под ред. В.Н. Смоленцевой. – Омск: Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

3. Распопова, А.С. Психологический тренинг в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: методическое пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 117 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=565012>

4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2014. – 576 с.

5. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2018. – 208 с.

## б) Дополнительная литература:

1. Абросимов, Д.В. Методология исследования глобальных конфликтов: для бакалавров и магистров по направлению «Конфликтология» [Электронный ресурс] / Д.В. Абросимов. – Р-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 127 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240953>

2. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Руденко, А.М. Психологический практикум: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Руденко. – Р-н/Д: Феникс, 2010. – 492 с.

5. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

7. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

8. Электронно-библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/>

**Для темы 1.1.3.**

## а) Основная литература:

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2014. – 576 с.

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 124 с. ISBN 978-5-534-07335-5. ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438413>

3. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М: Советский спорт, 2018. – 208 с.

## б) Дополнительная литература:

4. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

5. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск:

Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

6. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол. гор. типогр., 2010. – 152 с.

7. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

8. Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с. ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432777>

9. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=-471236>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

10. Электронно-библиотечная система РУКОНТ. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

12. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

13. Электронно-библиотечная система «Юрайт». – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/>

#### **Для темы 1.1.4.**

а) Основная литература:

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2014. – 576 с.

2. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2018. – 208с.

б) Дополнительная литература:

3. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=-274897>

4. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Электронный ресурс] / А.Н. Веракса, А.Е. Гороява, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – М.: Спорт, 2016. – 209 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460995>

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с. ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432777>

7. Серова, Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 147 с. ЭБС Юрайт URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438412>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

8. Электронно-библиотечная система РУКОНТ. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

10. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

11. Электронно-библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/>

## **Модуль 1.2. Организация, проведение, судейство корпоративных соревнований**

### **Тема 1.2.1. Организация, проведение и правила судейства соревнований по теннису (2 часа)**

Определение понятий «техника и тактика игры», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия». Роль техники и тактики в соревновательной деятельности. Параметры техники и тактики, их внешние и внутренние характеристики. Формирование двигательных умений и навыков. Биомеханические и физиологические аспекты спортивной техники и тактики в баскетболе. Классификация технических приемов игры, тактических действий и взаимодействий в фазе нападения и защиты. Основная характеристика принципов в процессе обучения техники и тактики баскетбола. Фазовая схема технических приемов игры в баскетболе. Роль игроков в соревновательной деятельности, их игровые функции, параметры, определяющие техническое и тактическое мастерство баскетболистов.

### **Тема 1.2.2. Организация, проведение и правила судейства соревнований по волейболу (классическому и пляжному волейболу) (2 часа)**

В лекции рассматриваются общие сведения о соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу, раскрывается сущность и виды соревнований, проводимых по волейболу и пляжному волейболу, представлены ключевые аспекты организации соревнований по волейболу и пляжному волейболу, дается краткая характеристика способов проведения соревнований по волейболу и пляжному волейболу, дается краткая характеристика официальным правилам судейства соревнований по волейболу и пляжному

волейболу, представлен состав судейской коллегии, а также раскрывается методика судейства соревнований по волейболу и пляжному волейболу.

### **Тема 1.2.3. Организация, проведение и правила судейства соревнований по настольному теннису, бадминтону (2 часа)**

В лекции рассматриваются общие сведения о соревнованиях по настольному теннису и бадминтону, раскрывается сущность и виды соревнований, проводимых по настольному теннису и бадминтону, представлены ключевые аспекты организации соревнований по настольному теннису и бадминтону, дается краткая характеристика способов проведения соревнований по настольному теннису и бадминтону, дается краткая характеристика официальных правил судейства соревнований по настольному теннису и бадминтону, представлен состав судейской коллегии в настольном теннисе и бадминтоне, а также раскрывается методика судейства соревнований по настольному теннису и бадминтону.

### **Тема 1.2.4. Организация, проведение и правила судейства соревнований по баскетболу (классический баскетбол и баскетбол 3×3) (2 часа)**

#### ***Общая характеристика и виды соревнований в баскетболе.***

Соревнования по баскетболу: определение и общая характеристика. Цель и задачи спортивных соревнований в баскетболе. Условия проведения соревнований по баскетболу. Классификация соревнований по баскетболу. Основные виды соревнований по баскетболу. Описание различных видов соревнований по баскетболу. Первенства и чемпионаты в баскетболе. Кубковые соревнования в баскетболе. Ускоренные и сокращенные соревнования в баскетболе. Соревнования с гандикапом в баскетболе. Классификационные и отборочные соревнования в баскетболе. Матчевые и товарищеские встречи в баскетболе. Значение соревнований в баскетболе. Систематика спортивных соревнований в баскетболе.

Документы, регламентирующие проведение соревнований в баскетболе. Характеристика регламента соревнований в баскетболе. Характеристика положения о соревнованиях в баскетболе. Характеристика официальных правил баскетбола. Характеристика календаря соревнований. Планирование соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований по баскетболу. Описание круговой системы розыгрыша. Составление расписания с чередованием и без чередования полей с четным и нечетным количеством команд. Описание олимпийской системы розыгрыша. Составление расписания с четным и нечетным количеством команд по олимпийской системе розыгрыша. Описание смешанной системы определения победителей. Составление расписания с помощью смешанной системы розыгрыша.

#### ***Судейство соревнований в баскетболе.***

Судейская коллегия в баскетболе. Состав главной судейской коллегии на соревнованиях по баскетболу. Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности заместителей главного судьи соревнований по баскетболу. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности помощника

главного секретаря соревнований. Столик секретаря: состав и обязанности. Судья в поле: состав и обязанности. Обязанности коменданта соревнований. Обязанности медицинского персонала на соревнованиях по баскетболу. Теоретическая и практическая подготовка судей в поле. Механика судейства.

### ***Официальные правила игры баскетбол 3х3 и их интерпретации.***

Официальные Правила игры в баскетбол 3х3. Требования к единой трактовке правил. Официальные интерпретации правил. Инструктивные документы федерации. Игра. Игровой корт и оборудование. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Судьи. Жесты судей. Протокол. Процедура подачи протеста. Классификация команд. Категории 12 лет и младше.

### **Тема 1.2.5. Организация, проведение и правила судейств соревнований по спортивным единоборствам (дзюдо, карате и пр.) (2 часа)**

В лекции рассматриваются общие сведения о соревнованиях по различным видам единоборств, раскрывается сущность и виды соревнований, проводимых по дзюдо, карате и пр., представлены ключевые аспекты характера и организации соревнований по дзюдо, карате и пр., дается краткая характеристика системам и способам проведения соревнований по единоборствам, возрастных групп и допуска участников. Раскрывается вопрос о весовых категориях участников, порядке взвешивания участников, их спортивной форме. Дается краткая характеристика официальным правилам судейства соревнований по дзюдо и карате, (содержание схватки, положения спортсменов, броски, болевые приемы, удержание, правилах судейства, ходе и продолжительности схватки, оценке приемов, дисквалификации, ковре самбо) представлен состав судейской коллегии, а также раскрывается методика судейства соревнований по волейболу и пляжному волейболу.

### **Тема 1.2.6. Организация, проведение и правила судейства соревнований по футболу и мини-футболу (2 часа)**

В лекции рассматриваются регламентирующие и правоустанавливающие документы, руководство которыми обеспечивает квалифицированное проведение соревнований по футболу (мини-футболу). Раскрывается сущность этапов подготовки, видов соревнований и систем розыгрыша для определения победителей. Дается краткая характеристика требований к медицинскому обеспечению и условиям безопасности участников во время соревнований. Осуществляется разбор официального Регламента Корпоративной Лиги по виду спорта – футбол, и официальных Правилам игры 2022/2023 гг. Рассматриваются ключевые положения судейства соревнований, жесты арбитров, состав судейской бригады и их функции. Раскрывается методика судейства соревнований по футболу (мини-футболу).

### **Тема 1.2.7. Организация, проведение и правила судейства соревнований по гиревому спорту (2 часа)**

Роль спортивных соревнований в подготовке в гиревом спорте. Соревновательная подготовка. Роль спортивных соревнований в подготовке в гиревом спорте. Соревновательная подготовка. Виды соревнований в гиревом



спорте.

Спортивный календарь и правила его составления. Документация соревнований. Положение о соревнованиях, содержание и правила составления. Смета соревнований (содержание, правила составления, нормативные документы по отдельным статьям расходов, финансовый отчет исполнения сметы соревнований). Перечень протоколов проведения соревнований, их содержание и способы их заполнения, включая компьютерное сопровождение документооборота. Отчет о проведении соревнований, его структура и содержание.

Этапы организации и проведения соревнований.

Состав судейской коллегии и определение функций каждого из ее членов.

Правила судейства классических упражнений в гиревом спорте (толчок, рывок, длинный цикл).

### **Тема 1.2.8. Организация, проведение и правила судейства соревнований по плаванию (2 часа)**

В лекции рассматриваются общие сведения о видах плавания. Дается классификация соревнований по плаванию и возрастная градация участников соревнований. Изучаются правила допуска участников к соревнованиям. Характеризуются представители, тренеры и капитаны команд. Изучается хронометраж и применяемые в условиях современной соревновательной деятельности виды хронометража. Уделяется внимание вопросам содержания положения о проведении соревнований по плаванию и организации рекламных мероприятий и их различных форм.

### **Тема 1.2.9. Организация, проведение и правила судейства соревнований по легкой атлетике (2 часа)**

#### *1. Подготовка и проведение соревнований*

Периоды подготовки. Документация по планированию соревнований. Судейская коллегия отдельного соревнования. Судья-инспектор. Апелляционное жюри. Приемка готовности спортивной базы. Технические совещания. Репетиции работы судейских бригад и служб.

#### *2. Работа секретариата*

Задачи, общая структура, количественный состав. Подготовка к соревнованиям. Материально-техническое обеспечение секретариата. Прием и обработка заявок. Определение очередности выступления участников. Подготовка и выпуск документации соревнований. Проведение соревнований. Функциональные обязанности секретарей судейских бригад. Порядок работы секретариата в ходе соревнования. Определение результатов личного первенства.

#### *3. Судейские службы*

Служба комплектования, распределения и учета работы судейских бригад. Служба подготовки мест для проведения соревнований, инвентаря и оборудования. Служба подготовки участников к соревнованиям. Служба информации и проведения торжественных церемоний. Служба судейской,

информационной техники и связи. Служба по обеспечению порядка и безопасности (комендантская). Диспетчерская служба.

#### *4. Судейство соревнований по бегу*

Бригады судей по бегу. Старт. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет. Финиш. Судьи хронометристы. Бригада судей на финише и фотофинише. Группа судей промежуточного времени. Судья-координатор. Секретарь на финише и фотофинише. Группа по определению направления и скорости ветра.

#### *5. Судейство соревнований по прыжкам*

Технология проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным, прыжкам в высоту, прыжкам с шестом. Подготовка мест соревнований. Регистрация участников. Выполнение пробных попыток. Измерение результатов и их запись в протоколе соревнований. Информация зрителей о показанном результате.

#### *6. Судейство соревнований по метаниям*

Технология проведения соревнований по метаниям диска и молота, копья, мяча, гранаты, толкания ядра. Подготовка мест соревнований. Регистрация участников. Выполнение пробных попыток. Измерение результатов и их запись в протоколе соревнований. Информация зрителей о показанном результате.

### **Тема 1.2.10. Организация, проведение и правила судейства соревнований по дартсу (2 часа)**

История появления и развития дартса. Требования к материально-техническому обеспечению тренировочного и соревновательного процессов в дартсе. Общие правила организации и проведения соревнований по дартсу. Разновидности спортивных дисциплин.

### **Тема 1.2.11. ВФСК ГТО в структуре корпоративного спорта ГК «Росатом» (2 часа)**

В лекции исследуется история возникновения и развития ВФСК ГТО.

Предлагаются рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Изучается процесс идентификации личности участника ВФСК ГТО и вопросы организации судейства мероприятий ВФСК ГТО.

### **Перечень практических занятий модуля**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2.1.	Разработка положения о проведении соревнований по теннису	1
1.2.2.	Разработка положения о проведении соревнований по волейболу	1
1.2.3.	Разработка положения о проведении	1

	соревнований по бадминтону	
1.2.4.	Разработка положения о проведении соревнований по баскетболу	1
1.2.5.	Разработка положения о проведении соревнований по одному из видов единоборств	1
1.2.6.	Разработка положения о проведении соревнований по футболу	1
1.2.7.	Разработка положения о проведении соревнований по гиревому спорту	1
1.2.8.	Разработка положения о проведении соревнований по плаванию	1
1.2.9.	Разработка положения о проведении соревнований по легкой атлетике	1
1.2.10.	Разработка положения о проведении соревнований по дартсу	1

### Содержание самостоятельной работы слушателей по темам модуля

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.2.1.	1. Спортивные сооружения для проведения соревнований по теннису. 2. Состав судейской коллегии по теннису. 3. Основы официальных правил судейства тенниса. 4. Рейтинг игроков в соревнованиях по теннису. 5. Документация для организации, проведения и судейства соревнований по теннису.	1
1.2.2.	1. Формирование судейской коллегии. 2. Подготовка документации при проведении соревнований. 3. Виды соревнований. 4. Определение победителей. 5. Основы правил волейбола и пляжного волейбола. 6. Роль и место организации, проведения и судейства соревнований по волейболу и пляжному волейболу в рамках реализации задач корпоративного спорта.	1
1.2.3.	1. Проведение судейских совещаний и подведения итогов соревнований по настольному теннису и бадминтону. 2. Характеристика основ судейства соревнований в настольном теннисе и бадминтоне. 3. Технические характеристики спортивных сооружений при проведении соревнований по настольному теннису и бадминтону. 4. Оборудование необходимое при проведении соревнований по настольному теннису и бадминтону. 5. Обязанности главной судейской коллегии при проведении соревнований по настольному теннису и бадминтону.	1
1.2.4.	1. Общая характеристика и виды соревнований в баскетболе (классическом баскетболе и баскетболе 3*3). 2. Организация и проведение соревнований в баскетболе (классическом баскетболе	1

	<p>и баскетболе 3*3) .</p> <p>3. Управление соревновательным процессом в баскетболе (классическом баскетболе и баскетболе 3*3).</p> <p>4. Документы, регламентирующие проведение соревнований в баскетболе.</p> <p>5. Характеристика положения о соревнованиях в баскетболе.</p> <p>6. Состав главной судейской коллегии на соревнованиях по баскетболу.</p>	
1.2.5.	<p>1. Сходство и отличие спортивного и боевого разделов самбо (форма, категории участников соревнований и т. п.).</p> <p>2. Технические действия, оцениваемые в спортивном самбо, способы достижения победы в поединке.</p> <p>3. Технические действия, оцениваемые в боевом самбо, способы достижения победы в поединке.</p>	1
1.2.6.	<p>1. Основные документы, руководство которыми является обязательным условием составления Регламента или Положения о соревнованиях по футболу.</p> <p>2. Основные требования к медицинскому обеспечению и условиям безопасности проведения соревнований по футболу.</p> <p>3. Функции, возлагаемые на главного судью соревнований по футболу, главного секретаря, судью-квалификатора.</p> <p>4. Функции организационного комитета соревнований по футболу на различных этапах подготовки.</p> <p>5. Характеристика основ судейства соревнований по футболу.</p>	1
1.2.7.	<p>1. Состав судейской коллегии, общая схема работы судейской коллегии по гиревому спорту.</p> <p>2. Документация для соревнований по гиревому спорту: календарный план, положение, смета расходов, договор на оказание услуг по проведению соревнований.</p> <p>3. Характеристика мероприятий необходимые для проведения соревнований по гиревому</p>	1

	спорту.	
1.2.8.	1. Характеристика различных видов плавания. 2. Классификация соревнований по плаванию. 3. Правила допуска участников к соревнованиям. Виды хронометража в соревнованиях по плаванию.	1
1.2.9.	1. Характеристика судейских служб (виды и функции судейских служб). 2. Содержание судейской деятельности соревнований по бегу, прыжкам, метанию. 3. Технология проведения соревнований по метаниям диска и молота, копья, мяча, гранаты, толкания ядра.	1
1.2.10.	1. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение правил. 2. Перечень разрешенных действий спортсменов. 3. Перечень запрещенных действий спортсмена. 4. Антидопинговые правила.	1
1.2.11.	1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. 2. Организация, подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для трудящихся. 3. Идентификация личности участника ВФСК ГТО	2

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по модулю**

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Тестовые задания по модулю 1.2. «Организация, проведение, судейство корпоративных соревнований»**

**Для темы 1.2.1.**

**1. Кто не является членом Главной судейской коллегии (ГСК)?**

- а) главный судья;
- б) главный секретарь;

- в) помощник главного секретаря;
- г) судья информатор.

**2. Что является недостатком системы розыгрыша с выбыванием?**

- а) высокий элемент случайности при определении победителя;
- б) участие в соревновании большого количества команд;
- в) большое количество игровых дней;
- г) нет возможности определить все места команд.

**3. Разновидностью, какой системы розыгрыша является система «Плей-офф до 4-х побед»?**

- а) круговой с чередованием полей;
- б) с выбыванием после двух поражений;
- в) смешанной;
- г) полусмешанной.

**Для темы 1.2.2.**

**4. Какого пункта в «Положение о соревновании» не существует?**

- а) участники соревнований;
- б) стратегия соревнований;
- в) регламент соревнований;
- г) сроки и место проведения соревнований.

**5. Какой системы розыгрыша соревнований не существует?**

- а) круговая с чередованием полей;
- б) круговая без чередования полей;
- в) с выбыванием после двух поражений;
- г) полусмешанная.

**6. Какая система розыгрыша применяется на Олимпийских играх по волейболу и пляжному волейболу?**

- а) смешанная;
- б) плей-офф до 4-х побед;
- в) с выбыванием;
- г) круговая.

**Для темы 1.2.3.**

**7. Что входит в обязанности главного судьи соревнований?**

- а) утверждать положение о соревновании;
- б) формировать бригады судей в поле;
- в) формировать бригады судей-секретарей;
- г) утверждать результаты каждого игрового дня.

**8. Что является преимуществом круговой системы розыгрыша?**

- а) большое количество игровых дней;
- б) возможность определить все места команд;
- в) низкий элемент случайности;
- г) невозможность участия в соревновании большого количества команд.

**9. Какое максимальное количество игр может быть сыграно в одной серии, при проведении соревнований по системе «плей-офф до 4-х побед»?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

Для темы 1.2.4.

**10. В ходе игры в баскетбол нападающая команда имеет право, определенное количество времени владеть мячом?**

- а) 1 минута;
- б) 30 секунд;
- в) 24 секунды;
- г) 20 секунд.

**11. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по баскетболу:**

- а) правила соревнований;
- б) регламент соревнований;
- в) положение о соревнованиях;
- г) программа соревнований;
- д) федеральный стандарт.

**12. Сколько игроков входит в состав команды в игре в баскетбол 3×3?**

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 5.

**13. Как принято называть правило в баскетболе 3х3, где команда, которая первой набрала 21 или более очков, выигрывает игру до окончания основного игрового времени?**

- а) «досрочной победы»;
- б) «внезапной смерти»;
- в) «быстрой игры»;
- г) «внезапной победы».

**14. Какая команда выигрывает в овертайме?**

- а) первая, набравшая 2 очка;
- б) первая, набравшая 4 очка;
- в) первая, выполнившая трехочковый бросок;
- г) первая, выполнившая штрафной бросок.

**15. Когда происходит обоюдное нарушение при штрафном броске во время неудачного последнего штрафного броска, ситуация называется:**

- а) нарушение при выполнении штрафного;
- б) обоюдное нарушение;
- в) спорный бросок;
- г) обоюдный фол.



**16. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Бросок с игры или штрафной бросок»?**

- а) ситуация, при которой мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников;
- б) ситуация, когда мяч рукой(-ами) направляется в сторону корзины соперников;
- в) ситуация, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников;
- г) все перечисленное.

**17. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Тайм-аут»?**

- а) владение мячом, предоставляемого одной из команд после любой ситуации мертвого мяча;
- б) остановка игры по запросу игрока или запасного к судьям;
- в) остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком;
- г) несоблюдение Правил.

**18. Какого вида фол не существует в баскетболе 3х3?**

- а) обоюдный;
- б) технический;
- в) дисквалифицирующий;
- г) штрафной.

**19. Судьи могут исправить ошибку в том случае, если правило было проигнорировано из-за невнимательности только в следующих ситуациях: (отметить правильные ответы)**

- а) предоставление неположенного штрафного броска;
- б) высокая эмоциональная реакция игроков;
- в) непредоставление положенного штрафного броска;
- г) технически неверное выполнение штрафного броска;
- д) ошибочное засчитывание или отмена очка судьями;
- е) разрешение выполнять штрафной бросок не тому игроку.

**Для темы 1.2.5.**

**20. Что не является частью экипировки в спортивном самбо?**

- а) куртка самбо;
- б) ботинки самбо;
- в) шлем;
- г) шорты самбо.

**21. Какие технические действия запрещены в спортивном самбо?**

- а) удержания;
- б) броски из партера;
- в) болевые приемы;
- г) удушающие приемы.

**22. Сколько баллов получает спортсмен за нокдаун в боевом самбо?**

- а) 4;
- б) 2;

- в) чистая победа;
- г) нокдаун не оценивается.

Для темы 1.2.6.

**23. Что входит в обязанности главного судьи соревнований?**

- а) утверждать положение о соревновании;
- б) формировать бригады судей в поле;
- в) формировать бригады судей-секретарей;
- г) утверждать результаты каждого игрового дня.

**24. Что является недостатком круговой системы розыгрыша?**

- А) большое количество игровых дней;
- б) возможность определить все места команд;
- в) низкий элемент случайности;
- г) невозможность участия в соревновании большого количества команд.

**25. Какое максимальное количество игр может быть сыграно при круговой системе и 9 участвующих командах?**

- а) 34;
- б) 45;
- в) 28;
- г) 36.

Для темы 1.2.7.

**26. Сколько времени дается на попытку для выполнения классического упражнения в гиревом спорте?**

- а) 5 мин;
- б) 10 мин;
- в) 12 мин;
- г) 15 мин.

**27. В толчке двух гирь от груди команда «стоп» подается (показывается красная карточка):**

- а) при толчке с перерывом в движении;
- б) при выполнении более одного замаха при выполнении упражнения;
- в) при перерыве в опускании гирь из положения верхней фиксации на грудь, когда спортсмен пытается задержать гири на плечах;
- г) постановку гирь на плечевые суставы.

**28. В толчке двух гирь от груди подъем не засчитывается (показывается желтая карточка):**

- а) при отсутствии фиксации в стартовом положении на груди и вверху;
- б) при выходе за пределы помоста;
- в) при остановке и опоре руками (гирями) на ноги во время опускания гирь с груди в положении виса;
- г) постановку гирь на плечевые суставы.

**29. В толчке двух гирь по длинному циклу команда «стоп» подается (показывается красная карточка):**

- а) при выполнении двух замахов подряд;
- б) при отсутствии фиксации вверху;
- в) при толчке с перерывом в движении;
- г) при отсутствии фиксации в стартовом положении на груди и вверху.

**30. В упражнении «рывок» команда «стоп» подается (показывается красная карточка):**

- а) при рывке с перерывом в движении;
- б) при касании свободной рукой, какой-либо части тела, гири или помоста;
- в) за техническую неподготовленность (при неоднократных нарушениях);
- г) при отсутствии фиксации вверху.

**31. В упражнении «рывок» подъем не засчитывается (показывается желтая карточка):**

- а) при остановке гири на плече во время выполнения упражнения второй рукой;
- б) при смене положения рук (отрыва плеч от туловища) во время первого подседа;
- в) при выполнении более одного замаха при выполнении упражнения;
- г) при отсутствии фиксации вверху.

**32. За сколько секунд до старта судья-информатор производит отсчет контрольного времени, после которого подается команда «старт»?**

- а) за 10 сек;
- б) за 3 сек;
- в) за 7 сек;
- г) за 5 сек.

**Для темы 1.2.8.**

**33. На какую дату текущего года определяется возраст участника соревнований?**

- а) на 31 декабря;
- б) на 1 сентября;
- в) на 1 января.

**34. Какие лица допускаются к участию в соревнованиях?**

- а) получившие разрешения на участия от своего клуба, ведомства и т. д.;
- б) прошедшие предварительный отбор и победившие в соревнованиях рангом ниже;
- в) прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешения врача.

**35. Разрешается ли нательная реклама?**

- а) да;
- б) нет;
- в) в исключительных случаях.

**36. Может ли представитель команды быть судьей на тех же соревнованиях?**

- а) да;
- б) нет;
- в) в исключительных случаях.

**Для темы 1.2.9.**

**37. Кто формирует состав судейской коллегии?**

- а) главный судья соревнований;
- б) организация, проводящая соревнования совместно с соответствующим президиумом коллегии судей;
- в) главный секретарь соревнований совместно со старшими судьями по видам.

**38. Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы останавливают секундомеры?**

- а) касания туловищем воображаемой плоскости финиша;
- б) пересечения ногой воображаемой плоскости финиша;
- в) пересечения рукой или ногами финишного створа;
- г) пересечения головой воображаемой плоскости финиша;
- д) пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

**39. Время участника бега на 100 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако, все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер – 12,0 с, 2-й секундомер – 12,4 с, 3-й секундомер – 12,5 с. Какое время судьи дадут победителю забега?**

- а) лучшее время – 12,0 с;
- б) худшее время – 12,5 с;
- в) время среднего секундомера, т. е. 12,4 с;
- г) среднее арифметическое время (сумма времени, показанная тремя секундомерами и деленная на три), т. е. 12,3 с.

**40. Для чего старший судья-хронометрист сравнивает запись времени бега участников с записью "метража"?**

- а) с целью контроля работы судей;
- б) чтобы, сообразуясь с данными "метража", внести исправления в протокол показаний секундомеров;
- в) с целью внесения поправки на скорость попутного ветра;
- г) для контроля количества кругов, пробегаемых спортсменами.

**41. Назовите состав судейской бригады по прыжкам и метаниям?**

- а) старший судья, судьи-измерители и секретарь;
- б) главный судья, судьи-измерители и секретарь;
- в) главный судья, старший судья, судьи-измерители и секретари;
- г) старший судья, судьи-измерители, диспетчер и врач соревнований.

**42. В каком месте сектора должна находиться нулевая отметка измерительной ленты при определении дальности прыжка с помощью рулетки?**

- а) в яме для приземления у ближайшей к бруску точки следа, оставленного любой частью тела прыгуна;
- б) у бруска отталкивания;
- г) по усмотрению старшего судьи нулевая отметка измерительной ленты может находиться в прыжковой яме или у бруска отталкивания.

**43. От какой точки круга производится измерение результата в толкании ядра?**

- а) внутреннего края сегмента (деревянного бруска) до места приземления снаряда;
- б) центра сегмента до места приземления снаряда;
- в) наружного края сегмента до места приземления снаряда;
- г) центра круга до места приземления снаряда.

**44. Как распределить места в прыжках в длину, если два участника или более показали одинаковый лучший результат?**

- а) необходимо провести перепрыжку;
- б) кто из участников показал лучший результат первым, тот и занимает более высокое место;
- в) кто из участников показал лучший результат в финале, тот и занимает более высокое место;
- г) места распределяются по средней арифметической сумме всех зачетных прыжков;
- д) места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток.

**45. Каким условным обозначением отмечается в протоколе по прыжкам в высоту удачная попытка?**

- а) +;
- б) V;
- в) 0;
- г) X;
- д) результат удачной попытки проставляется цифрами в специальную графу напротив фамилии каждого участника.

**46. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжках в высоту, если соревнуются более трех участников?**

- а) 1 минута;
- б) 1,5 минут;
- в) 2 минуты;
- г) 3 минуты.

**47. Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то ...**

- а) каждый имеет право выполнить 6 попыток;
- б) каждый имеет право выполнить только 3 попытки;

в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;

г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

**Для темы 1.2.10.**

**48. В какой стране дартс был впервые принят в качестве официального вида спорта:**

- а) США;
- б) Англия;
- в) Россия;
- г) Япония.

**49. В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте ... от пола?**

- а) 1,51 м;
- б) 1,65 м;
- в) 1,72 м;
- г) 1,87 м.

**50. Расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики?**

- а) 1,75 м;
- б) 2,02 м;
- в) 2,37 м;
- г) 3,02 м.

**51. Минимальный элемент игры очков, в котором определяется победитель.**

- а) лег;
- б) сет;
- в) тайм;
- г) период.

**52. Заканчивать стандартный лег в «одиночном разряде» нужно обязательно броском в "..."**

- а) центр;
- б) удвоение;
- в) утроение;
- г) в сектор 20.

**53. Максимальный набор очков в игре «одиночном разряде» за один подход?**

- а) 120;
- б) 150;
- в) 180;
- г) 210.

**54. Какие сектора задействованы в дисциплине «Американский крикет»?**

- а) с 1 по 10 сектора;
- б) только удвоения;
- в) с 15 по 20 сектора, булл;
- г) булл и кольцо.

**55. Что означает правило перебора?**

- а) результат лега аннулируется;
- б) результат серии аннулируется;
- в) в остатке записывается 2 очка;
- г) лег объявляется ничейным.

**56. Сколько подходов предусматривает дисциплина «Набор очков»?**

- а) 5;
- б) 10;
- в) 12;
- г) 15.

**57. Какого варианта списания из перечисленных не существует:**

- а) 101;
- б) 1001;
- в) 701;
- г) 502.

**Для темы 1.2.11.**

**58. Для размещения заявки на участие в тестировании участнику необходимо:**

- а) пройти регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- б) пройти медицинский осмотр;
- в) приобрести спортивную форму.

**59. В день выполнения нормативов участник тестирования, прибыв в Центр тестирования предъявляет администратору:**

- а) две фотографии;
- б) учетную карточку участника;
- в) паспорт и медицинскую справку о допуске.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 1.2.:**

**Для темы 1.2.1.**

а) Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2020. – 721 с. <https://rucont.ru/efd/727776>

б) Дополнительная литература:

1. Официальные правила тенниса [Электронный ресурс]. <https://tennis-russia.ru/upload/custom/085/085897aec7b18d344e058300b9aeb04b.pdf>

2. Теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Б.П. Сокур [и др.]. – Омск Изд-во СибГУФК, 2013. – 183 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640993>

3. Теория и методика избранного вида спорта (теннис) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации и указания по самостоятельному изучению разделов дисциплины / Т.С. Иванова, А.А. Дмитриев. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 60 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373478>

4. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа [и др.]. – М: Советский спорт, 2023. – 288 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/809025>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.tennis-russia.ru/> Федерация тенниса России.

2. <https://rucont.ru/> Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС).

### Для темы 1.2.2.

а) Основная литература:

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник] / В.П. Губа, Л.В. Булыкина. – М.: Советский спорт, 2020. – 413 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/713605>

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 721 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/727776>

б) Дополнительная литература:

1. Кунянский, В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей [Электронный ресурс]: методическое пособие по подготовке судей по волейболу / ред.: М.В. Савин, В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 162 с. ISBN 978-5-98724-031-1. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280686>

2. Официальные правила волейбола. Режим доступа: <http://www.volley.ru/documents/42/p2/2504/>

3. Официальные правила пляжного волейбола. Режим доступа: <https://volley.ru/documents/1981/p1/4104>

4. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа [и др.]. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/809025>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.volley.ru/> Всероссийская федерация волейбола.

2. <https://rucont.ru/> Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС).

3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса России.

4. <http://ttfr.ru/> Национальная Федерация бадминтона России.

5. <https://rucont.ru/> Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС).



**Для темы 1.2.3.****а) Основная литература:**

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 721 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/727776>
2. Официальные правила настольного тенниса. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/2022/doc/10022022/nastolnyi-tennis-2021.pdf>

**б) Дополнительная литература:**

1. Официальные правила бадминтона: [http://www.badm.ru/files/File/docs/2021/badminton\\_pravila\\_2021.pdf](http://www.badm.ru/files/File/docs/2021/badminton_pravila_2021.pdf)
2. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учеб. пособие / В.П. Губа [и др.]. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/809025>

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса России.
2. <http://ttfr.ru/> Национальная Федерация бадминтона России.
3. <https://rucont.ru/> Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС).

**Для темы 1.2.4.****а) Основная литература:**

1. Баскетбол: учебник для ИФК / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Астра семь, 1997. – 479 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Девяткин, Ю.П. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю.П. Девяткин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 52 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
4. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учебник / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 318 с.

5. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

6. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Российской федерации баскетбола <https://russiabasket.ru/>

2. Официальные Правила Баскетбола 2022 <https://russiabasket.tv/Files/Documents/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

4. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>

5. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>

6. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

7. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

8. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### **Для темы 1.2.5.**

а) Основная литература:

1. Перевицкий, И.С. Спортивное судейство в единоборствах FILA [Электронный ресурс]: монография / И.С. Перевицкий. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 168 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/291732>

б) Дополнительная литература:

1. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования [Электронный ресурс]: справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н.К. Полищук [и др.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 268 с. ISBN 978-5-9718-0650-9. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279320>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо // Режим доступа: <http://sambo.ru>

#### **Для темы 1.2.6.**

а) Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 721 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/727776>

б) Дополнительная литература:

1. Официальные правила по мини-футболу: Правила 16.cdr (amfr.ru)

2. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе

физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа [и др.]. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/809025>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://amfr.ru/> Ассоциация мини-футбола России.
2. <http://rfs.ru/> Российский футбольный союз.
3. <https://rucont.ru/> Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС).

### Для темы 1.2.7.

а) Основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 409 с. ISBN 978-5-906839-30-5. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641135>

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с. ISBN 978-5-9718-0609-7. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/225194>

3. Симень, В.П. Гиревой спорт: учебное пособие/ В.П. Симень. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2012. – 146 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт [Электронный ресурс]: примерная программа / И.П. Солодов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 49 с. ISBN 978-5-9718-0498-7. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293668>

2. Михалев, А.М. Гиревой спорт: основы техники соревновательных упражнений: методическая разработка / А.М. Михалев. – Смоленск, СГАФКСТ, 2019. – 28 с.

3. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки/ В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 222 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации.

2. <http://www.vfgs.ru/> Всероссийская федерация гиревого спорта

3. <http://www.girevik-online.ru/index.php>

### Для темы 1.2.8.

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2017. – 290 с. Режим доступа: [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706)

б) Дополнительная литература:

1. Плавание. Технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-техническим средствам; сост. В.А. Королев,

Ю.Н. Верхало, В.А. Кузнецов, И.В. Моторкина, И.В. Юрьева. – М.: Советский спорт, 2012. – 16 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [Russwimming.ru/](http://Russwimming.ru/) Всероссийская федерация плавания, раздел: Профессионалам (информация судьям).

### Для темы 1.2.9.

а) Основная литература:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

2. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, Л.В. Сечкин. Сост. В.И. Лахов. – М.: Советский и спорт, 2004. – 512 с.

б) Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М., 2011. – 224 с.

2. Легкая атлетика: правила соревнований ВФЛА /сост. В.И. Лахов [и др.]; под ред. В.Л. Сечкина. – М.: Советский спорт, 2003. – 200 с.

3. <http://rusathletics.info/dok> ВФЛА: нормативные документы.

4. Легкая атлетика: правила соревнований. 2006-2007/ под ред. В. Зеличенка. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 144 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики: Легкая атлетика России <https://rusathletics.info/>

2. Электронной библиотеки РГУФКСТ <http://lib.sportedu.ru>

3. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики (World Athletics) <https://worldathletics.org/>

4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

5. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru>

6. Новости легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>

### Для темы 1.2.10.

а) Основная литература

1. Аксянов, Н.Р. Дартс – история, виды игр, техника: методическое пособие / Н.Р. Аксянов. – М., 1991. – 16 с.

б) Дополнительная литература:

1. Зайцев, В.П. Формирование культуры здоровья студентов // Технолог (журнал Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова). – 2006. – № 8 (47). – С. 22-27.

2. Лебедь, Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение

и тренировка: монография / Ф. Лебедь. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 392 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Международной федерации дартса: <http://dartswdf.com>.

2. Официальный сайт Федерации дартса России. Правила игры в дартс: <http://www.dartslife.ru/rules>.

### Для темы 1.2.11.

а) Основная литература:

1. Силованова, И.М. «Урок ГТО» в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / И.М. Силованова, Т.М. Булкова, Е.Н. Бобкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 94 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / под. ред. В.Л. Мутко, Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 209 с. ISBN 978-5-9907239-9-3. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641162>

б) Дополнительная литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 235 с. ISBN 978-5-906839-79-4. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641163>

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с. ISBN 978-5-906839-87-9. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641173>

3. Теоретико-методические аспекты проведения самостоятельных занятий детьми 6-12 лет в рамках подготовки к выполнению ВФСК «ГТО»: учебно-методическое пособие / И.А. Грец [и др.]. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 61 с.

4. Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий» // <http://gto.anonii.ru/slushatelyam-2017/biblioteka>

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // [http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r\\_30062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r_30062014.pdf)

6. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1: учебное пособие / А.Д. Антоновский, С.К. Потапенко; Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – 152 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641173>

rucont.ru/

7. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное пособие / В.И. Столяров, В.И. Вишневский, Л.М. Чеснокова, А.В. Лаптев. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 474 с. ISBN 978-5-91730-930-9. Режим доступа: URL: <https://lib.rucont.ru/>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система «Руко́нт» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Инструктивное совещание по вопросам разработки комплекса мер по реализации Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 октября 2014 года // <http://gto.anonii.ru/slushatelyam-2017/biblioteka/>

3. Sport Обзор [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/istoriya-gto-v-sssr.html>

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. URL: <http://gto.ru>

5. Государственный музей спорта. [Электронный ресурс]. URL: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/>

6. Институт «Фонд Развития Научных Исследований Третьего Тысячелетия» [Электронный ресурс]. URL: <http://isrtm.ru/post/39>

7. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс]. URL: <http://fizvosp.ru/docs>

8. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]. URL: <http://fizvosp.ru/news/2029>

### **Модуль 1.3. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки (2 часа)**

#### **Тема 1.3.1. Применение средств восстановления и повышения работоспособности на разных этапах спортивной подготовки (2 часа)**

Понятие о процессах утомления и восстановления.

Общие принципы использования средств ускорения и восстановления спортивной работоспособности.

Специализированное питание, витаминизация.

Характеристика и принципы использования педагогических, психологических и медицинских средств ускорения восстановления работоспособности.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по теме модуля

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.3.1.	1. Разработка схем специализированного питания и витаминизации на разных этапах спортивной подготовки. 2. Содержание средств ускорения восстановления работоспособности.	2

### Формы и методы контроля знаний слушателей по модулю

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### Тестовые задания по модулю 1.3. «Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки»

#### *1. Выделяют группы средств восстановления, кроме:*

- а) педагогические;
- б) экономические;
- в) психологические;
- г) медицинские.

#### *2. Система медицинских средств восстановления работоспособности спортсмена не включает группы средств:*

- а) гигиенических;
- б) фармакологических;
- в) нейротропных;
- г) физических.

#### *3. Стимуляторы, наркотические анальгетики, анаболические стероиды, диуретики, бета-блокаторы это – :*

- а) витамины;
- б) пищевые биологические добавки;
- в) допинги;
- г) медицинские средства восстановления работоспособности.

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 1.3.:

- а) Основная литература:
  1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Т.И. Долматова, Н.Д. Граевская. – М.: Спорт:

Человек, 2018. – 712 с.

б) Дополнительная литература:

1. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Н.-Новгород: Изд-во: ННГУ. – 2019. – 54 с. Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/SREDSTVA-VOSSTANOVLENIYA.pdf>

2. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте. – СПб.: Гиппократ, 2018. – 64 с. Режим доступа: [https://www.sportmedicine.ru/books/spravochnik\\_2018.pdf](https://www.sportmedicine.ru/books/spravochnik_2018.pdf)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт <http://sportmed.ru/>

2. Официальный сайт <http://www.rusada.ru/>



## **Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАБОТНИКОВ СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕРНОВ В РАМКАХ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА (40 часов)**

### **Модуль 2.1. Программа развития корпоративного спорта в ГК «Росатом» (10 часов)**

#### **Тема 2.1.1. Характеристика основных направлений образовательной Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом» (2 часа)**

Исторические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в советский период. Исследование зарубежного опыта организации физкультурно-оздоровительной работы с трудозанятым населением.

Тенденции и перспективы развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом»: взаимодействие корпораций с федерациями по виду спорта; расширение видов спорта, культивируемых в компании; вовлечение в корпоративный спорт работников с различным уровнем физической подготовленности; цифровизация корпоративного спорта; разработка рейтинговых систем для повышения мотивации сотрудников к занятиям корпоративным спортом.

Характеристика Программы развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ». Цель и задачи Программы развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ». Основные направления развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ». Содержание и характеристика основных направлений Программы развития корпоративного спорта (образовательного, спортивно-массового, оздоровительно-рекреационного, спортивных мероприятий). Анализ и обсуждение результатов внедрения Программы в спортивно-физкультурную деятельность ГК «РОСАТОМ».

#### **Тема 2.1.2. Содержание образовательного направления Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом» (8 часов)**

##### **Содержание и направленность корпоративных программ по здоровому образу жизни и спорту (2 часа)**

Содержание образовательного направления программы развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ». Физиологическое обоснование построения рационального режима труда и отдыха трудящихся в условиях государственных корпораций. Значение корпоративного спорта в условиях государственных корпораций. Содержание и направленность корпоративных программ по здоровому образу жизни и спорту. Актуальные тенденции развития корпоративного спорта и их внедрение в государственные корпорации Российской Федерации.

##### **Формы физической культуры, применяемые в физкультурно-оздоровительной работе с сотрудниками КГ «Росатом» (2 часа)**

Формы физического воспитания, применяемые в физкультурно-оздоровительной работе с сотрудниками КГ «РОСАТОМ». Формы построения

занятий по особенностям организации занимающихся и способам руководства. Структура и содержание тренировочного занятия. Классификация занятий. Малые, крупные и соревновательные формы.

### **Особенности организации физического воспитания трудящихся сотрудников КГ «Росатом» (2 часа)**

Особенности организации физического воспитания трудящихся сотрудников КГ «РОСАТОМ». Аспекты связи физической культуры с трудовой деятельностью сотрудников КГ «РОСАТОМ». Задачи физического воспитания в молодежном и зрелом возрасте сотрудников КГ «РОСАТОМ». Физическая культура в научной организации труда (НОТ). Формы организации физического воспитания трудящихся сотрудников в ГК «РОСАТОМ».

### **Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте трудящихся сотрудников КГ «Росатом» (2 часа)**

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте трудящихся сотрудников КГ «РОСАТОМ». Основные теории старения. Анатомо-физиологические особенности лиц старшего и пожилого возраста. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья сотрудников КГ «РОСАТОМ». Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями сотрудников КГ «РОСАТОМ».

## **Содержание самостоятельной работы слушателей по модулю 2.1.**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1.1.	1. Изучение исторических аспектов организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в советский период. 2. Исследование зарубежного опыта организации физкультурно-оздоровительной работы с трудозанятым населением. 3. Изучение Программы развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ», ее основных направлений.	2
2.1.2.	1. Оценка и анализ программ корпоративного спорта в условиях ГК «Росатом». Изучение актуальных тенденций развития корпоративного спорта и их внедрение в ГК «Росатом». 2. Изучение форм физического воспитания, применяемых с сотрудниками КГ «Росатом». 3. Исследование связи физической культуры с трудовой деятельностью сотрудников КГ «Росатом». 4. Изучение влияния физических нагрузок	8

	на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья сотрудников КГ «РОСАТОМ».	
--	--	--

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Тестовые задания по модулю 2.1. «Программа развития корпоративного спорта в ГК «Росатом»**

Для темы 2.1.1.

**1. Дайте определение понятию «корпоративный спорт», закрепленному в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:**

а) вид спорта, включенный в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях;

б) часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди указанных лиц;

в) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

**2. Основная цель Программы развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ»:**

а) вовлечение работников атомной промышленности в систематические занятия спортом и физической культурой;

б) формирование представлений о здоровом образе жизни у работников атомной промышленности и членов их семей;

в) вовлечение работников атомной промышленности и членов их семей

в рекреационную деятельность.

**3. Программа развития корпоративного спорта в ГК «РОСАТОМ» содержит следующие направления реализации:**

- а) рекреационное, оздоровительное, развлекательное, спортивные мероприятия;
- б) образовательное, спортивно-массовое, физкультурно-рекреационное, спортивные мероприятия;
- в) образовательное, спортивно-массовое, физкультурно-рекреационное, развлекательные мероприятия.

**Для темы 2.1.2.**

**4. Под формами занятий в физическом воспитании, применяемыми в физкультурно-оздоровительной работе с сотрудниками ГК «РОСАТОМ» понимают:**

- а) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- б) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- в) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- г) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

**5. Научная организация труда предусматривает:**

- а) достижение высокой работоспособности;
- б) высокий уровень здоровья;
- в) оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда;
- г) достижение высокого уровня физического развития.

**6. Главной целью научной организации труда (НОТ) сотрудников ГК «РОСАТОМ» является:**

- а) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- б) уменьшение фазы вработывания организма;
- в) снижение напряженности в труде;
- г) увеличение продолжительности рабочего дня.

**7. Специфические задачи внедрения физической культуры в систему НОТ конкретизируются в зависимости от:**

- а) содержания и характера труда;
- б) особенностей производственных условий;
- в) особенностей реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями;
- г) всего перечисленного.

**8. Выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня называется:**

- а) физкультпаузой;
- б) производственной гимнастикой;
- в) вводной гимнастикой;
- г) физкультминутой.

**9. Для «малых» форм занятий физической культурой характерно ...**

а) узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие четко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок;

б) умеренное повышение тонуса и ускорение «вработывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности;

в) оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм;

г) все перечисленное.

**10. Из нижеперечисленных выберите показатели, которые можно рекомендовать для оценки эффективности физической подготовки лиц пожилого и старшего возраста:**

1. бег 2000 м без учета времени или та же дистанция с учетом времени: мужчины – 17 мин, женщины – 20 мин;

2. поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз);

3. бег на лыжах: мужчины – 5 км за 42 мин, женщины – 2 км за 23 мин;

4. бег 100 м;

5. плавание без учета времени: 50 м (мужчины и женщины);

6. сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);

7. пеший поход по пересеченной местности – 12 км;

8. метание спортивного снаряда (гранаты) – мужчины 700 г, женщины – 500 г.

а) 1,3,5,7;

б) 1,2,4;

в) 1,4,6,8.

**11. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле:**

а)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$ ;

б)  $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ ;

в)  $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$ ;

г)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ .

**12. Корпоративная программа по спорту разрабатывается с целью:**

а) внедрения модельной корпоративной программы в учреждении и сохранения здоровья работников, пропаганды здорового образа жизни, создания и поддержания благоприятного климата в коллективе;

б) содействия здоровьесбережению работников, через организацию

регулярных занятий спортом.

в) создания в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранения психологического здоровья в процессе трудовой деятельности – мотивация работников к участию в программных мероприятиях.

г) укрепления здоровья работников на рабочем месте, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 2.1.:**

#### **Для темы 2.1.1.**

##### **а) Основная литература:**

1. Фомин, С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» / С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 18-20.

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Драндров, Г.Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев, М.Н. Кудяшев // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – С. 51-57.

2. Киреева, А.В. Роль корпоративного спорта в повышении физической активности трудящихся / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.А. Лаврухин // Сборник материалов 72-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г. – Смоленск, 2022. – С. 130-133.

3. Мазурина, А.В. Баскетбол как средство повышения работоспособности, рекреации и корпоративного воспитания мужчин трудоспособного возраста / А.В. Мазурина, И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, В.А. Горячев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XVI Международ. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2022. – С. 172-175.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Паспорт национального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва», утвержденного протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 г. № 3. URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 06.04.2022).

#### **Для темы 2.1.2.**

##### **а) Основная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение

в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт. – 2017. – 464 с.

б) Дополнительная литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Сайт Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма: <http://sgafkst.ru/>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

4. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] [официальный сайт]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

5. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rubricon.com>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

7. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

## **Модуль 2.2. Организационно-управленческие аспекты корпоративного спорта (8 часов)**

### **Тема 2.2.1. Event-менеджмент в корпоративном спорте (6 часов)**

Понятие «ивент-менеджмент», ивент-менеджмент в спорте. Церемонии открытия/закрытия Олимпийских игр как главные события в современном спорте. Специфические особенности современных спортивных событий. Виды спортивных событий, корпоративные спортивные события и их специфика. Основные компетенции и практические навыки ивент-менеджера. Атрибуты корпоративного спортивного события: цели и концепция события, время проведения события, место проведения события, участники события, действия в ходе события. Повышение зрелищности церемоний открытия/закрытия корпоративных Спартакиад. Организация спортивного шоу, сопровождающего соревнования по различным видам спорта. Вовлечение в корпоративные спортивные события работников с разным уровнем физической подготовленности.

### **Тема 2.2.2. Развитие физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов как форма популяризации занятий спортом в корпорации (2 часа)**

Понятие «физкультурно-спортивный клуб» (ФСК). Этапы создания ФСК. Функции ФСК. План работы ФСК на краткосрочный и долгосрочный период. Направления работы ФСК. Секционная работа. Формирование потенциальных членов и участников ФСК. Работа со спортсменами ФСК. Менеджмент ФСК.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.2.1.	Разработка программы церемонии открытия корпоративного спортивно-массового мероприятия	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по модулю 2.2.**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.2.1.	1. Характеристика видов спортивных событий, корпоративных спортивных событий и их специфики. 2. Характеристика деятельности ивент-менеджера и его практических навыков. 3. Разработка плана-сценария корпоративного спортивного события (церемония открытия корпоративной спартакиады, тимбилдинг, спортивная шоу-программа по различным видам спорта и пр.).	4
2.2.2.	1. Изучение статьи 19 «Спортивные клубы» ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2023 г.). 2. Разработка плана работы ФСК на краткосрочный и долгосрочный периоды.	2

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.



## Тестовые задания по модулю 2.2. «Организационно-управленческие аспекты корпоративного спорта»

Для темы 2.2.1.

**1. Документ, определяющий перечень межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации:**

- а) единый календарный план (ЕКП);
- б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;
- в) положение соревнований.

**2. Документ, который определяет цели, задачи, состав участников соревнования, порядок и способы определения победителей:**

- а) единый календарный план (ЕКП);
- б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;
- в) положение соревнований.

**3. На церемонии открытия корпоративной Спартакиады выступают почетные гости, укажите верный вариант порядка их выступления:**

- а) министр спорта РФ; глава региона; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;
- б) глава региона, министр спорта РФ; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;
- в) президент всероссийской спортивной федерации; глава региона, министр спорта РФ; главный судья соревнований.

**4. Укажите правильный вариант последовательности основных частей церемонии открытия корпоративной Спартакиады:**

- а) пролог, выступление почетных гостей, гимн РФ, марш-парад спортсменов; показательные выступления спортсменов;
- б) пролог; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; гимн РФ; показательные выступления спортсменов;
- в) пролог; гимн РФ; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; показательные выступления спортсменов.

**5. В каком порядке должны быть выстроены спортсмены на марш-парад:**

- а) в алфавитном;
- б) в алфавитном, возглавляет парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования;
- в) в алфавитном, замыкает парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования.

Для темы 2.2.2.

**1. Высшим органом ФСК является:**

- а) совет;

- б) общее собрание;
- в) директор.

**2. Что из перечисленного можно считать критерием эффективности деятельности ФСК:**

- а) сокращение дней, пропущенных по болезни;
- б) увеличение количества членов ФСК;
- в) повышение эффективности деятельности корпорации.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 2.2.:**

**Для темы 2.2.1.**

а) Основная литература:

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-методическое пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с. ISBN 978-5-9718-0686-8. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279263/>

б) Дополнительная литература:

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640951>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Кузьмичева, Е.В. Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Е.В. Кузьмичева, А.В. Харченко, Е.В. Кузьмичева. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – 11 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236425>

**Для темы 2.2.2.**

а) Основная литература:

1. Обожина, Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией / Д.А. Обожина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. федерал. ун-та, 2017. – 76 с.

б) Дополнительная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_358741](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358741)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_358741](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358741)

## **Модуль 2.3. Содержание и направленность оздоровительно-рекреационной деятельности работников концерна в рамках корпоративного спорта (22 часа)**

### **Тема 2.3.1. Влияние профессионального стресса работников атомной отрасли на здоровье, его профилактика средствами физической культуры и спорта (2 часа)**

Понятие о профессиональном стрессе. Общие понятия о теории стресса Г. Селье. Особенности профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания у работников атомной отрасли.

Борьба с синдромом профессионального выгорания средствами физической культуры: производственная гимнастика, двигательная рекреация и другие средства.

### **Тема 2.3.2. Физическая рекреация лиц трудоспособного возраста в структуре корпоративного спорта (2 часа)**

Теоретическое обоснование рекреации. Понятие «физическая рекреация», ее основные признаки. Различные виды рекреации и их характеристика. Применение различных видов рекреации в рекреационно-оздоровительной деятельности работников атомной промышленности в рамках корпоративного спорта.

Рекреационные средства, их характеристика и методика применения в процессе послетрудовой реабилитации. Отличительные особенности спортивных и рекреационных мероприятий.

Понятие о территориально-рекреационной системе. Характеристика подсистем территориально-рекреационной системы (группа отдыхающих или рекреант, природные культурные и технические комплексы).

Включение работников рекреационно-оздоровительную деятельность и роль корпоративного спорта в этом процессе.

### **Тема 2.3.3. Содержание и направленность рекреационных мероприятий с лицами, занятыми трудовой деятельностью (8 часов)**

*Оздоровительно-рекреационная физическая культура работников атомной промышленности и членов их семей в рамках корпоративного спорта (2 часа).*

Оздоровительно-рекреационная физическая культура, как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц, занятых трудовой деятельностью. Формы организации и проведения занятий оздоровительно-рекреационной направленности. Основные принципы оздоровительно-рекреационной работы с трудоспособным населением. Факторы определяющие специфику организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), в группах здоровья, оздоровительные ходьба и бег. Оздоровительная тренировка, как основополагающий компонент занятий физическими упражнениями в рамках оздоровительно-рекреационной

физической культуры. Ее теоретико-методическое обоснование. Направленность занятий в группах общей физической подготовки (ОФП). Направленность занятий в группах здоровья.

***Рекреация лиц, занятых трудовой деятельностью с помощью средств Шейпинга (2 часа).***

История возникновения системы коррекции фигуры типа «Шейпинг». Понятие «шейпинг-модель». Базовые принципы шейпинг-тренировки. Методика шейпинг-тренировки: катаболические и анаболические тренировки, особенности структуры и содержания занятий. Оборудование залов для занятий шейпингом. Использование КТ: компьютерная диагностика, видеопрограммы, питание.

Шейпинг-тестирование: общая диагностическая карта, антропометрия, калиперометрия, функциональное тестирование (проба Руфье). Система шейпинг-питания: в день тренировки, в день после тренировки, в день отдыха.

***Силовой тренинг в формате группового и тренажерного зала как средство физической рекреации трудозанятого населения (2 часа).***

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся. Группы специальных упражнений, используемые в тренировочных программах силовой направленности: упражнения без отягощений и предметов; упражнения силового характера на снарядах массового типа; упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести; упражнения со стандартными отягощениями; упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках; упражнения на тренажерах; вспомогательная группа упражнений. Общие закономерности силовой тренировки. Методы силовой тренировки: метод повторных усилий; метод максимальных усилий. Особенности организации и проведения занятий силовым тренингом с различным контингентом занимающихся.

Общая характеристика силовых видов аэробики. Памп-аэробика. Структура и содержание занятий памп-аэробикой. Характеристика дополнительного оборудования на занятиях памп-аэробикой. Использование кругового метода на занятиях силовой аэробикой. Особенности формирования комплексов упражнений на занятиях силовой аэробикой с использованием кругового метода. Программа «ABS». Методические особенности программы «ABS», дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей.

***Туризм – как средство рекреации трудозанятого населения (2 часа).***

Определение туризма, его цели и задачи, значение. Функции туризма. Средства, типы, виды туризма. Виды и типы туристов. Классификация форм туризма. Характеристика планового и самодеятельного туризма. Классификация туризма.

Задачи, решаемые туристическим походом. Этапы разработки туристического маршрута, документы планирования похода (паспорт маршрута и его разделы, смета). Критерии, учитываемые при разработке туристического похода и их характеристика. Понятие «туристическая нитка». Требования,

предъявляемые к организации туристического похода. Туристическое снаряжение (личное, групповое, специальное и пр.). Соблюдение и обеспечение мер безопасности в туристическом походе.

#### **Тема 2.3.4. Корпоративные оздоровительные программы и их роль в повышении двигательной активности трудящихся (4 часа)**

Теоретические аспекты двигательной активности взрослого населения. Двигательная активность человека как компонент здорового образа жизни. Причины снижения двигательной активности трудящихся. Нормы двигательной активности взрослого населения. Практики корпоративных оздоровительных программ. Оценка уровня физической активности работника. Этапы разработки корпоративных оздоровительных программ. Марафоны ЗОЖ. Роль корпоративных мобильных приложений в повышении двигательной активности трудящихся.

#### **Тема 2.3.5. Подвижные и спортивные игры в физкультурно-оздоровительной, рекреационной работе с населением территорий присутствия атомных электростанций (6 часов)**

*Подвижные игры в теории и практике физкультурно-оздоровительной, рекреационной работе с населением территорий присутствия атомных электростанций (2 часа)*

Понятие игровой деятельности. Значение игровой деятельности в жизни человека. Исторические аспекты теории возникновения и развития игр. Содержание и специфические особенности подвижных игр. Классификация подвижных игр. Формы проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся.

*Методика организации и проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся (2 часа).*

Особенности подбора игр и игровых упражнений в зависимости от контингента занимающихся. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Определение результатов игры. Методика составления карты-схемы проведения подвижной игры.

*Спортивные игры в теории и практике физкультурно-оздоровительной, рекреационной работе с населением территорий присутствия атомных электростанций (2 часа).*

Специфические особенности подвижных игр и их отличие от спортивных. Подвижные игры в спортивной деятельности. Значение подвижных игр в корпоративном спорте. Спортивные игры и их разновидности в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности. Организация и проведение спортивных праздников с населением территорий присутствия атомных станций.

### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.3.3.	Разработка конспекта занятия фитнесом (по выбору: шейпингом, силовой аэробикой и пр.)	2
2.3.5.	Разработка положения о проведении корпоративного спортивно-массового праздника, основанного на применении спортивных и подвижных игр («Лапта», «Городки», «Космонавты», «Лиса и куры», «У медведя во бору...» и пр.).	2

### Содержание самостоятельной работы слушателей по модулю 2.2.

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.3.1.	1. Понятие профессиональный стресс. Теория стресса Г. Селье. 2. Разработка комплекса производственной гимнастики, профилактирующего стресс.	2
2.3.2.	1. Определение понятия «физическая рекреация», характеристика ее основных признаков. 2. Применение различных видов рекреации в рекреационно-оздоровительной деятельности работников атомной промышленности в рамках корпоративного спорта. 3. Территориально-рекреационная система и ее подсистемы (группа отдыхающих или рекреант, природные культурные и технические комплексы)	2
2.3.3.	1. Оздоровительно-рекреационная физическая культура: цель, задачи и содержание. 2. Виды и формы оздоровительно-рекреационной физической культуры. 3. Составление конспектов оздоровительно-рекреационных занятий шейпингом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с последующим проведением их. 4. Особенности проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности для людей разного возраста	6

	<p>5. Составление конспектов оздоровительно-рекреационных занятий по силовому тренингу в формате группового зала с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>6. Составление конспектов оздоровительно-рекреационных занятий по силовому тренингу в условиях тренажерного зала с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с последующим проведением их.</p> <p>7. Разработка маршрута и плана реализации похода выходного дня для работников атомной промышленности и членов их семей.</p>	
2.3.4.	<p>1. Анализ корпоративной оздоровительной программы на конкретном примере.</p> <p>2. Изучение мобильных приложений, отслеживающих двигательную активность населения. Характеристика их положительных и отрицательных сторон.</p>	2
2.3.5.	<p>1. Составление карты-схемы проведения подвижной игры по заданию индивидуально для каждого слушателя.</p>	4

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по модулю**

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Тестовые задания по модулю 2.3. «Содержание и направленность оздоровительно-рекреационной деятельности работников концерна в рамках корпоративного спорта»**

Для темы 2.3.1.

***1. Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более?***

- а) социализация;
- б) профессиональное выгорание;
- в) адаптация;
- г) экономия энергии.

## **2. Производственная гимнастика – это ...**

а) комплексы специальных упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук;

б) комплексы специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена;

в) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления;

г) комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию

## **3. Выгорание – это синдром, который характеризуется всем, кроме:**

а) ощущения истощения или истощения энергии;

б) отсутствия или недостатка трудолюбия, предпочтения свободного времяпрепровождения, а не трудовой деятельности;

в) увеличения мысленной дистанции от своей работы или ощущения негативизма или цинизма, связанных с работой;

г) снижения профессиональной эффективности.

## **Для темы 2.3.2.**

### **4. Физическая рекреация» – это:**

а) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека;

б) расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных);

в) комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленной на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющей ему удовлетворение (удовольствие), а также позволяющей ему укрепить и сохранить свое здоровье.

### **5. Главным средством физической рекреации является:**

а) пассивные занятия в помещении;

б) оздоровительные силы природы;

в) физические упражнения.

### **6. Территориальная рекреационная система – это...**

а) форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности на определенной территории;

б) форма организации рекреационной деятельности на определенной территории, в рамках которой достигается максимальная взаимосвязь, пространственная и функциональная координация ее подсистем: природных и культурных комплексов, инженерных сооружений, обслуживающего персонала и рекреантов;

с) форма организации рекреационной деятельности на определенной



территории, в процессе которой достигается максимальная возможные показатели физической подготовленности рекреантов.

**Для темы 2.3.3.**

**7. *Оздоровительно-рекреационная физическая культура – это ...***

а) сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на повышение показателей физической подготовленности человека уровня, позволяющего принимать участие в спортивно-массовых состязаниях;

б) комплекс мероприятий с использованием оздоровительных сил природы, направленный на восстановление сил, затраченных в процессе труда;

в) сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда, организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

**8. *Структурными компонентами оздоровительно-рекреационной физической культуры являются:***

а) занятия спортом для достижения наивысших результатов, физкультурно-оздоровительные системы, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

б) физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

в) физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

**9. *Какой из перечисленных вариантов не относится к классификации «видов туризма по характеру туристского маршрута»?***

а) реабилитационный;

б) горный;

в) водный;

г) пешеходный.

**10. *Что не является средством туризма?***

А) прогулка;

б) поход;

в) день рождения;

г) соревнование.

**11. *Какой из видов туризма не относится к категории степенных походов:***

а) лыжный;

б) горный;

- в) пешеходный;
- г) велосипедный.

**Для темы 2.3.4.**

**12. Сколько шагов в день должен проходить взрослый человек, чтобы его двигательная активность, согласно рекомендациям ВОЗ, характеризовалась как «активный образ жизни»:**

- а) 5000-6000 шагов в день;
- б) 7500 шагов в день;
- в) 10000 шагов в день и выше.

**13. Что из перечисленного можно отнести к факторам, препятствующим физической активности взрослого населения:**

- а) отсутствие или недостаточный опыт физкультурного образования;
- б) возрастные особенности;
- в) характер и специфика трудовой деятельности.

**14. Сколько времени в неделю человек в возрасте 18-64 лет должен уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности:**

- а) 150-300 минут;
- б) 75-150 минут;
- в) 300-450 минут.

**Для темы 2.3.5.**

**15. Что такое подвижная игра?**

- а) забава, потеха, шалость, шутка;
- б) игра, построенная на движении;
- в) игра – лучший способ организации досуга.

**16. Педагогические задачи, решаемые в процессе проведения подвижных игр?**

- а) учебные, развивающие, оздоравливающие;
- б) методические, практические, организационные;
- в) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**17. В каком из периодов тренировочного процесса применяются подвижные игры?**

- а) в подготовительном и переходном;
- б) в подготовительном, соревновательном, переходном;
- в) в подготовительном и соревновательном.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по модулю 2.3.:**

**Для темы 2.3.1.**

а) Основная литература:

1. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция: методическое пособие. – Калуга: Научно-методический образовательный

инновационный центр «Здоровье», 2013. – 17 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://tksu.ru/upload/iblock/7c9/Methodicheskoe-posobie--Sindrom-professionalnogo-vygoraniya--profilaktika-i-korreksiya.pdf>

2. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электрон. ресурс]: очерки / А.Я. Тизул, Ю.И. Воронков. – М.: Советский спорт, 2011. – 122 с.

б) Дополнительная литература:

1. Колузаева, Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики [Электронный ресурс] // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2020. – № 1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электрон. ресурс]: учебное пособие / О.В. Ромашин. – М.: Советский спорт, 2009. Режим доступа: URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279286>

### Для темы 2.3.2.

а) Основная литература:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Л.Ю. Башта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 133 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640994> (дата обращения: 04.04.2023)

б) Дополнительная литература:

1. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: монография / Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 282 с.

2. Шевцов, В.С. Основы физической рекреации: курс лекций / В.С. Шевцов. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 137 с.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие / В.В. Бойко; В.С. Макеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с. ISBN 978-5-9718-0710-0. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279286> (дата обращения: 04.04.2023)

### Для темы 2.3.3.

а) Основная литература:

1. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с.

Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/213113>

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

3. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

4. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие: / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – Часть II. – 136 с. Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125>

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. ISBN 978-5-98724-062-7. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280175>

б) Дополнительная литература:

7. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-методическое пособие / О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229036>

8. Семенов, В.Г. Культурнизм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

9. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по специальности 0303 "Физическая культура" / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

10. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. ISBN 978-5-906839-23-7. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641323>

11. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – С. 7-14.

12. Эльзессер, Н.А. Разработка практических предложений по организации и продвижению спортивно-оздоровительного туризма (на примере фитнес-туризма) / Н.А. Эльзессер. – М.: МГИИТ, 2017. – 75 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/575556>

13. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. И. Якимова, С. Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284491>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30>
2. Образовательный портал. <https://lib.rucont.ru/efd/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. Журнал «Тренер ON-LINE» <http://www.trener-on-line.ru/>
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>
6. Сайт Международной федерации шейпинга. <http://www.shaping.ru/>
7. Сайт «Теория и методика физической культуры». <http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury.html>
8. Спортивная энциклопедия. <http://sportswiki.ru/> Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: <https://lib.rucont.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>

#### **Для темы 2.3.4.**

##### **а) Основная литература:**

1. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с.

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. М.П. Шамякина, 2012. – 201 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640951>

#### **Для темы 2.3.5.**

##### **а) Основная литература:**

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: практический материал / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Е.В. Кузьмичева. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 282 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

3. Полянская, С.Б. Теория и методика подвижных игр учебно-методические рекомендации / С. Б. Полянская. – Славянск-на Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с.

4. Рахимов, М.И. Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе: учебно-методическое пособие / М.И. Рахимов, А.А. Шашков, А.Е. Петров. – Казань: Казан.ун-т, 2019. – 28 с.

## б) Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN 978-5-299-00545-5.

2. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. ISBN 978-985-503-554-2.

3. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с. ISBN 978-5-906839-87-9.

4. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. ISBN 978-5-534-00329-1. Режим доступа: [www.biblioonline.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblioonline.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

5. Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 40 с. ISBN 978-5-8158-1684-8

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. URL: <https://www.monographies.ru/>

2. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. URL: <http://elibrary.ru>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное: сайт. URL: <http://window.edu.ru>. 10

4. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. URL: <http://enc.biblioclub.ru/>

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

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<b>ПС Тренер. Код 05.003</b>		
<p style="text-align: center;"><b>ПК 1</b></p> <p>Способен осуществлять деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>ПК-4</b></p> <p>Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p style="text-align: center;"><b>A /01.5</b></p> <p>Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p style="text-align: center;"><b>A/ 02.5</b></p> <p>Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p style="text-align: center;"><b>C/ 03.6</b></p> <p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p style="text-align: center;"><b>Знает:</b></p> <p>теорию и методику физической культуры и спорта;</p> <p>теорию и методику обучения виду спорта;</p> <p>технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>педагогические и психологические методы обучения, информационные технологии в спорте;</p> <p>основы организации, планирования и судейства соревнований в избранном виде спорта;</p> <p>методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;</p> <p>механику судейства соревнований.</p> <p style="text-align: center;"><b>Умеет:</b></p> <p>разрабатывать планы занятий по физической культуре и спорту;</p> <p>проводить занятия физической культурой и спортом;</p> <p>обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом;</p> <p>организовывать спортивные соревнования и участвовать в спортивных и физкультурных мероприятиях;</p>

		<p>организовывать и судить соревнования по виду спорта и проводить физкультурно-спортивные тестовые мероприятия с населением.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>планирования содержания занятий физической культурой и спортом; проведения занятий физической культурой и спортом; психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом; организации спортивных соревнований и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях; осуществления организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением.</p>
		<p><b>Знает:</b></p> <p>теорию физической культуры и спорта; технологии спортивной тренировки в виде спорта; методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; подготавливать и проводить мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся;</p>



		<p>проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p><b>Имеет опыт:</b> подготовки и проведения мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; проведения тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>
<p><b>ПС Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Код 05.005</b></p>		
<p><b>ПК-1</b></p> <p>Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p style="text-align: center;"><b>A/01.3</b></p> <p style="text-align: center;">Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию</p> <p style="text-align: center;"><b>B/01.4</b></p> <p style="text-align: center;">Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке</p>	<p><b>Знает:</b> правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий</p> <p><b>Имеет опыт:</b> разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</p>
<p><b>ПК-2</b></p> <p>Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание</p>		<p><b>Знает:</b> основы организации здорового образа жизни; место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержание и методику обучения</p>

<p><b>ПК-10</b> Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности</p>		<p>отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения</p> <p><b>Умеет:</b> использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений</p> <p><b>Имеет опыт:</b> разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</p>
		<p><b>Знает:</b> принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; формы, виды и средства физической культуры, для развития физической активности и поддержания активного долголетия населения.</p> <p><b>Умеет:</b> выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганде физической активности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения.</p>

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

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

### **Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию:**

#### **1. Аспектами формирования личности спортсмена являются ...**

- а) самосознание, деятельность тренера, общественное сознание;
- б) самооценка, самоконтроль, нравственные чувства;
- в) характер, темперамент, способности, мотивация.

#### **2. Внешнее межличностное общение в спорте – это ...**

- а) реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся в форме речевых и неречевых обращений;
- б) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнера;
- в) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств.

#### **3. Психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию – это ...**

- а) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию;
- б) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований;
- в) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

#### **4. В структуру психологического обеспечения тактической подготовки спортсменов входит ...**

- а) специальные знания;
- б) специальные умения и навыки тактики;
- и) образы движений и действий;
- г) физические качества.

#### **5. Разновидностью, какой системы розыгрыша является система «Плей-офф до 4-х побед» в соревнованиях по теннису?**

- а) круговой с чередованием полей;
- б) с выбыванием после двух поражением;
- в) смешанной;
- г) полусмешанной.

#### **6. Какая система розыгрыша применяется на Олимпийских играх по волейболу и пляжному волейболу?**

- а) смешанная;

- б) плей-офф до 4-х побед;
- в) с выбыванием;
- г) круговая.

**7. Что является преимуществом круговой системы розыгрыша в соревнованиях по настольному теннису?**

- а) большое количество игровых дней;
- б) возможность определить все места команд;
- в) низкий элемент случайности;
- г) невозможность участия в соревновании большого количества команд.

**8. Сколько игроков входит в состав команды в игре в баскетбол 3х3?**

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 5.

**9. Сколько баллов получает спортсмен за нокдаун в боевом самбо?**

- а) 4;
- б) 2;
- в) чистая победа;
- г) нокдаун не оценивается.

**10. Что входит в обязанности главного судьи соревнований по футболу?**

- а) утверждать положение о соревновании;
- б) формировать бригады судей в поле;
- в) формировать бригады судей-секретарей;
- г) утверждать результаты каждого игрового дня.

**11. Сколько времени дается на попытку для выполнения классического упражнения в гиревом спорте?**

- а) 5 мин;
- б) 10 мин;
- в) 12 мин;
- г) 15 мин.

**12. Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы соревнований по плаванию останавливают секундомеры?**

- а) касания туловищем воображаемой плоскости финиша;
- б) пересечения ногой воображаемой плоскости финиша;
- в) пересечения рукой или ногами финишного створа;
- г) пересечения головой воображаемой плоскости финиша;
- д) пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

**13. Время участника бега на 100 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако, все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер – 12,0 с, 2-й секундомер – 12,4 с, 3-й секундомер – 12,5 с. Какое время судьи дадут победителю забега?**

- а) лучшее время – 12,0 с;

- б) худшее время – 12,5 с;
- в) время среднего секундомера, т. е. 12,4 с;
- г) среднее арифметическое время (сумма времени, показанная тремя секундомерами и деленная на три), т. е. 12,3 с.

**14. В какой стране дартс был впервые принят в качестве официального вида спорта:**

- а) США;
- б) Англия;
- в) Россия;
- г) Япония.

**15. Для размещения заявки на участие в тестировании ВФСК ГТО участнику необходимо:**

- а) пройти регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- б) пройти медицинский осмотр;
- в) приобрести спортивную форму.

**16. На различных этапах спортивной подготовки выделяют группы средств восстановления, кроме ...**

- а) педагогические;
- б) экономические;
- в) психологические;
- г) медицинские.

**17. Дайте определение понятию «корпоративный спорт», закрепленному в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:**

а) вид спорта, включенный в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях;

б) часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди указанных лиц;

в) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

**18. Под формами занятий в физическом воспитании, применяемыми в физкультурно-оздоровительной работе с сотрудниками КГ «РОСАТОМ» понимают:**

а) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

б) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

в) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

г) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

**19. Укажите правильный вариант последовательности основных частей церемонии открытия корпоративной Спартакиады:**

а) пролог, выступление почетных гостей, гимн РФ, марш-парад спортсменов; показательные выступления спортсменов;

б) пролог; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; гимн РФ; показательные выступления спортсменов;

в) пролог; гимн РФ; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; показательные выступления спортсменов.

**20. Высшим органом Физкультурно-спортивного Клуба (ФСК) является:**

а) совет;

б) общее собрание;

в) директор.

**21. Профессиональное выгорание – это синдром, который характеризуется всем, кроме ...**

а) ощущения истощения или истощения энергии;

б) отсутствия или недостатка трудолюбия, предпочтения свободного времяпрепровождения, а не трудовой деятельности;

в) увеличения мысленной дистанции от своей работы или ощущения негативизма или цинизма, связанных с работой;

г) снижения профессиональной эффективности.

**22. Физическая рекреация» – это:**

а) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека;

б) расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных);

в) комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющей ему удовлетворение

(удовольствие), а также позволяющей ему укрепить и сохранить свое здоровье.

**23. Структурными компонентами оздоровительно-рекреационной физической культуры являются:**

а) занятия спортом для достижения наивысших результатов, физкультурно-оздоровительные системы, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

б) физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

в) физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

**24. Сколько шагов в день должен проходить взрослый человек, чтобы его двигательная активность, согласно рекомендациям ВОЗ, характеризовалась как «активный образ жизни»:**

а) 5000-6000 шагов в день;

б) 7500 шагов в день;

в) 10000 шагов в день и выше.

**25. Что такое подвижная игра?**

а) забава, потеха, шалость, шутка;

б) игра, построенная на движении;

в) игра – лучший способ организации досуга.

## 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Подвижные и спортивные игры в физкультурно-оздоровительной, рекреационной работе с населением территорий присутствия атомных электростанций	Мазурина А.В.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС»
2.	<p>Организация, проведение и правила судейства соревнований по волейболу (классическому и пляжному волейболу);</p> <p>Организация, проведение и правила судейства соревнований по теннису;</p> <p>Организация, проведение и правила судейства соревнований по настольному теннису, бадминтону</p>	Родин А.В.	д.п.н., доцент	Заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС»
3.	<p>Характеристика основных направлений образовательной Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом»;</p> <p>Содержание и направленность рекреационных мероприятий с лицами, занятыми трудовой деятельностью;</p>	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»



	Физическая рекреация лиц трудоспособного возраста в структуре корпоративного спорта			
4.	<p>Event-менеджмент в корпоративном спорте;</p> <p>Корпоративные оздоровительные программы и их роль в повышении двигательной активности трудящихся;</p> <p>Развитие физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов как форма популяризации занятий спортом в корпорации</p>	Киреева А.В.	к.п.н.	Старший преподаватель кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
5.	<p>Влияние профессионального стресса работников атомной отрасли на здоровье, его профилактика средствами физической культуры и спорта;</p> <p>Применение средств восстановления и повышения работоспособности на разных этапах спортивной подготовки</p>	Виноградова Л.В.	к.м.н., доцент	Доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «СГУС»
6.	<p>Психология личности спортсмена;</p> <p>Межличностные отношения в спорте;</p> <p>Психологическое сопровождение в спорте;</p>	Смолдовская И.О.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»

	Психологические основы тактической подготовки			
7.	Содержание образовательного направления Программы развития корпоративного спорта в ГК «Росатом»	Язынина Н.Л.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СГУС»
8.	Организация, проведение и правила судейств соревнований по спортивным единоборствам (дзюдо, карате и пр.)	Мелкадзе Т.В.	не имеет	Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «СГУС»
9.	ВФСК ГТО в структуре корпоративного спорта ГК «Росатом»	Писаренкова Е.П.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «СГУС»
10.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по легкой атлетике	Парфианович Е.В.	не имеет	Старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «СГУС»
11.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по баскетболу (классический баскетбол и баскетбол 3*3)	Дмитриев Ф.Б.	к.п.н., доцент; судья междунар. категории; инструктор ФИБА; Председатель учебно- методической комиссии РФБ	Доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВГАС»
12.	Организация, проведение и правила судейств соревнований по гиревому спорту	Иванов Е.А.	не имеет	Преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «СГУС»

13.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по футболу и мини-футболу»	Чернецов М.М.	к.п.н., доцент	Доцент кафедры теории и методики футбола, хоккея ФГБОУ ВО «СГУС»
14.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по плаванию	Козлов В.В.	доцент, Заслуженный тренер России	Доцент кафедры водных видов спорта ФГБОУ ВО «СГУС»
15.	Организация, проведение и правила судейства соревнований по дартсу	Жуков С.В.	к.тех.н., доцент	Заведующий кафедрой теории и методики биатлона и стрельбы

## **6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Разработчики программы:

Зав. кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

к.п.н., доцент **Антипенкова И.В.**

Декан факультета дополнительного образования

к.п.н., доцент **Мазурин А.В.**

Доцент кафедры педагогики и психологии

к.п.н., доцент **Смолдовская И.О.**

Старший преподаватель кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

к.п.н. **Киреева А.В.**

Генеральный директор АНО «Центр современных спортивных технологий концерн Росэнергоатом

к.п.н. **Фомин С.Г.**

Генеральный менеджер по специальным проектам

к.п.н. **Фомин А.С.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ГК «РОСАТОМ» В РАМКАХ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА**

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж 500 экз.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Печ. листов 6,25. Подписано в печать 08.11.2023 г.  
Заказ № 23/142

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,  
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.  
Тел.: (4812) 30-71-69