

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Башкирский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«Урал УФК»

Д.Р. Макина
2026 г.



ПРОГРАММА

курса повышения квалификации

«ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»

Срок обучения: 160 часов

Форма обучения: очная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Уфа, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	3
1.4 Планируемые результаты обучения.....	4
1.5 Нормативная трудоемкость обучения	4
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	5
2.1. Календарный учебный график	5
2.2. Учебный план	6
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	9
3.1 Форма текущего контроля	9
3.2 Форма промежуточной аттестации	9
3.3 Форма итоговой аттестации	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ...	10
4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	10
4.2 Кадровое обеспечение реализации программы	10
5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015г.);
- Федерального закона Российской Федерации: «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017г. № 940.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении теоретических знаний, умений и опыта в области функциональной подготовки спортсменов и обучающихся образовательных организаций, физического воспитания занимающихся в рамках имеющейся квалификации.

Задачи программы обучить слушателей навыкам:

- способствовать физическому воспитанию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых;
- применения методических материалов для разработки групповых и индивидуализированных программ занятий и тренировок по функциональной подготовке;
- осуществления нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

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

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы: к освоению программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие: высшее (высшее профессиональное), высшее (высшее профессиональное не профильное) и курсы профессиональной переподготовки, среднее специальное профессиональное образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Программа обучения ориентирована на повышение квалификации специалистов, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, тренеры, методисты, а также всех заинтересованных лиц.

1.4 Планируемые результаты обучения

По окончании обучения слушатель

должен знать:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- современные методики и технологий физической культуры и спорта для их практического применения;
- методы планирования структурных компонентов годичного цикла;
- методы и технологии планирования этапов многолетней спортивной тренировки;
- планирование и организацию соревновательной деятельности;
- планирование и организацию соревновательной деятельности;

должен уметь:

- применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин;
- использовать навыки контроля состояния своего организма;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

Владеть:

- основными методами и рациональными приемами сбора обработки и представления научной, деловой и педагогической информации
- навыками рационального планирования процесса спортивной подготовки;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 180 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 10 недель.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

По окончании курса слушатели получают удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» образца, лицензированного и имеющего государственную аккредитацию высшего образовательного учреждения, дающий право на занятие профессиональной деятельностью в соответствии с освоенной образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Форма занятий	Недели обучения					Итого часов
	1	2	3	4	5	
Лекции, в том числе в режиме on-line	16 ч	16 ч	4 ч			36
Практические и семинарские занятия, в том числе в режиме on-line	8 ч	8 ч	12 ч	12 ч	8 ч	48
СРС, в том числе в режиме on-line	8 ч	8 ч	16 ч	20 ч	20 ч	72
Итоговая аттестация (тестирование)					4	4
Итого в неделю	32	32	32 ч	32 ч	32 ч	160

2.2. Учебный план

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
канд. биол. наук
Е.А. Карюк

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Курса повышения квалификации:
«Основы функциональной подготовки спортсменов»

Объем программы 144 часа, Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий

Объем программы 144 часа, Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий						
№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	В том числе		СРС, ч	Форма контроля
			Лекции, ч	Практич. и семинарские занятия, ч		
	Основы функциональной подготовки спортсменов					
1	Компоненты функциональной подготовленности спортсменов Психический. Нейродинамический. Энергетический. Двигательный.	18	4	6	8	
2	Факторы, определяющие функциональную подготовленность спортсменов	16	4	4	8	

3	Иерархия включения разных категорий факторов в обеспечение различных компонентов функциональной подготовленности Значение различных факторов в обеспечении функциональной подготовленности (физической работоспособности) у спортсменов на разных этапах подготовки. Значение различных факторов в обеспечении функциональной подготовленности (физической работоспособности) у спортсменов различной специализации).	16	4	4	8	
4	Механизмы и закономерности Развития функциональных возможностей спортсменов Общие механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов.	10	2	2	6	
5	Функциональная мобилизация и экономизация Функциональная мобилизация. Функциональная экономизация. Функциональная специализация.	10	2	2	6	
6	Функциональная подготовка Повышение уровня функциональных возможностей.	16	4	4	8	
7	Развитие основных компонентов функциональной подготовленности Совершенствование психической (психофункциональной) подготовленности. Регулирование психической напряженности. Совершенствование реагирования. Развитие произвольного внимания. Совершенствование кинестетических и визуальных восприятий двигательных действий и внешней среды. Развитие нейродинамического компонента функциональной подготовленности. Регулирование уровня возбуждения. Повышение уровня энергообеспечения. Развитие аэробных возможностей.	30	8	14	8	

	Развитие аэробно-анаэробных возможностей. Развитие анаэробных возможностей. Совершенствование двигательной (физической) подготовленности. Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие скоростных возможностей. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.					
8	Оптимизация управления функциональной подготовкой Оптимизация технической подготовленности. Оптимизация тренирующих воздействий. Оптимизация восстановительных процессов.	20	4	6	10	
9	Контроль и оценка функциональной подготовленности Методологические основы контроля функциональной подготовленности спортсменов. Диагностика психофункциональной подготовленности спортсменов. Оценка состояния нейродинамического компонента функциональной подготовленности спортсменов. Определение уровня энергопродукции спортсменов. Исследование двигательной (физической) подготовленности спортсменов.	20	4	6	10	
ВСЕГО		160	36	48	72	4 (опрос/тест)

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

В отношении соответствия результатов освоения ДПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы. Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы.

Успешность освоения ДПП повышения квалификации осуществляется посредством текущего контроля (проверка усвоения учебного материала, осуществляемая на протяжении обучения); промежуточной аттестации (подведение итогов проделанной работы обучающегося). Промежуточная аттестация может также проводиться по результатам текущего контроля.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе в форме:

- проверки и оценки выполненных заданий, предусмотренных программой повышения квалификации;
- на основании программ тестирования, позволяющей определить уровень развития профессиональных навыков с учетом действующих нормативных правовых актов;
- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала отдельных дисциплин по итогам письменного или устного опроса. До начала аттестации слушатель должен знать ее цель, количество заданий, форму аттестации и количество времени, отводимое на выполнение заданий.

3.3 Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. До начала аттестации слушатель должен знать ее цель, количество заданий, форму аттестации и количество времени, отводимое на выполнение заданий.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

4.1 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

– компьютеризированное рабочее место для преподавателя;

– рабочие места для слушателей;

– мультимедийный проектор, экран;

– доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

– демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

– программно-аппаратные комплексы для диагностики психических состояний;

– технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

4.2 Кадровое обеспечение реализации программы

№	Наименование раздела	ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Компоненты функциональной подготовленности спортсменов	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
2.	Факторы, определяющие функциональную подготовленность спортсменов	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
3.	Иерархия включения разных категорий факторов в обеспечение различных компонентов функциональной	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств

	подготовленности			Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
4.	Механизмы и закономерности развития функциональных возможностей спортсменов	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
5.	Функциональная мобилизация и экономизация	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
6.	Функциональная подготовка	Яшина Елена Ивановна		Старший преподаватель кафедры теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
7.	Развитие основных компонентов функциональной подготовленности	Яшина Елена Ивановна		Старший преподаватель кафедры теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
8.	Оптимизация управления функциональной подготовкой	Яшина Елена Ивановна		Старший преподаватель кафедры теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств

				Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
9.	Контроль и оценка функциональной подготовленности	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК

5. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Даянова Альбина Ривгатовна	кандидат биологических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики национальных видов спорта, спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы функциональной подготовки спортсменов» рассмотрена на заседании учебно-методического совета Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК и рекомендована к реализации решением от «05» 02 2026 г. протокол № 3

Председатель учебно-методического совета,
канд. биол. наук


_____ Е.А. Карюк