

Касаткина Галина Михайловна	Подписано цифровой подписью Касаткина Галина Михайловна Дата: 2024.04.01 10:16:28 +05'00'
--	--

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ИМЦ по ФКиС»

Касаткина Г.М.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной
политики Администрации города Нижний Тагил

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Информационно-методический центр по физической культуре и спорту»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

(дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации)

г. Нижний Тагил
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	5
Учебно-тематический план	6
Рабочие программы модулей	8
Рабочая программа модуля 1 «Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта»	8
Рабочая программа модуля 2 «Современные технологии организации целостного многолетнего тренировочного процесса»	10
Рабочая программа модуля 3 «Медико-биологические технологии спортивной тренировки»	16
Рабочая программа модуля 4 «Психолого-педагогические технологии спортивной деятельности».....	17
Организационно-педагогические условия	21
Материалы для итоговой аттестации слушателей	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» составлена в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» (Приказ от 29.12.2012, №273-ФЗ), «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Приказ от 04.12.2007, №329-ФЗ, с изменениями и дополнениями), преемственна по отношению к профессиональному стандарту «тренер» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г., №191н) и профессиональному стандарту «инструктор-методист» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 г., №630н).

Основным условием эффективной системы подготовки спортивного резерва является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

В настоящее время совершенствование спорта высших достижений осуществляется за счет создания условий эффективного индивидуального развития выявленных спортивных талантов и их оптимальной реализации в соревновательной деятельности.

Цель программы:

содействие повышению уровня профессиональной компетентности тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, других работников по физической культуре и спорту по вопросам, касающимся современных технологий спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Планируемые результаты обучения

В процессе реализации программы слушатели получают возможность для развития и совершенствования следующих компетенций в сфере физической культуры и спорта: в области постановки целей и задач спортивной тренировки

занимающихся, в области обеспечения информационной основы тренировочной деятельности, в области разработки программы деятельности и принятии педагогических и управленческих решений, в области организации тренировочного процесса и пр.

Слушатели, успешно освоившие программу, должны **знать:**

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, федеральный стандарт по избранному виду спорта, профессиональные стандарты тренера, инструктора-методиста и пр.);

- основы спортивной тренировки;

- сущность спортивного отбора, моделирования и прогнозирования спортивных результатов в процессе многолетней подготовки спортсменов;

- общую характеристику теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;

- основы спортивной медицины, врачебного контроля и способы оказания первой помощи;

- санитарно-гигиенические требования к организации тренировочного процесса;

- основные понятия теории и технологии избранного вида спорта;

- методику организации и проведения комплексного контроля, планирования и учета в подготовке спортсмена;

уметь:

- применять средства и методы физического воспитания и детско-юношеского спорта в процессе занятий физическими упражнениями;

- построить спортивную тренировку в зависимости от структуры многолетней подготовки;

- подготовить спортсмена к выступлениям на различных соревнованиях в процессе спортивной подготовки;

- определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена;

- проектировать модель годичного цикла, различных этапов подготовки спортсмена;

- формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках тренировочного занятия, микро, мезо и макроциклов;
- прогнозировать результаты тренировочного процесса;
- обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями.

Категория слушателей

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по профилю «физическая культура и спорт», или среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и диплом о профессиональной переподготовке по профилю «физическая культура и спорт».

Срок обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, из которых 36 часов – теоретическое обучение, 36 часа – практические занятия или 144 часа, из которых 72 часа – теоретическое обучение и 72 часа – практика. Общий срок обучения по обеим программам – от 2-х до 4 месяцев (по 6-8 часов еженедельно).

Итоговый контроль заключается в защите собственных технологических проектов на уровне изучения той или иной темы, проведении тестирования, круглых столов, а также в написании рефератов. По итогам обучения выдается удостоверение о повышении квалификации.

Форма обучения

Форма обучения - очная, очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

Цель: содействие повышению уровня профессиональной компетентности тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, других работников по физической культуре и спорту.

Категория слушателей: – тренеры, инструкторы методисты, тренеры-преподаватели по избранному виду спорта.

Срок обучения: 72 акад. часа

Режим занятий: 6-8 акад. часов в день

Форма обучения: очно, очно-заочно

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Вид контроля
			Лекции	Практич. занятия	
1	Модуль 1. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта	15	10	5	Текущий
2	Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса	27	12	15	Текущий
3	Модуль 3. Медико-биологические технологии спортивной тренировки	8	6	2	Текущий
4	Модуль 4. Психология спорта	20	8	12	Текущий
5	Итоговая аттестация	2		2	Итоговый
	ИТОГО:	72	36	36	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

Цель: содействие повышению уровня профессиональной компетентности тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, других работников по физической культуре и спорту.

Категория слушателей: – тренеры, инструкторы методисты, тренеры-преподаватели по избранному виду спорта.

Срок обучения: 144 акад. часа

Режим занятий: 6-8 акад. часов в день

Форма обучения: очно, очно-заочно

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Вид контроля
			Лекции	Практич. занятия	
1	Модуль 1. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта	30	20	10	Текущий
2	Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса	54	22	32	Текущий
3	Модуль 3. Медико-биологические технологии спортивной тренировки	16	12	4	Текущий
4	Модуль 4. Психология спорта	42	16	26	Текущий
5	Итоговая аттестация	2		2	Итоговый
	ИТОГО:	144	72	72	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации

«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

Цель: содействие повышению уровня профессиональной компетентности инструкторов - методистов, тренеров, тренеров-преподавателей.

Категория слушателей: инструкторы - методисты, тренеры, тренеры-преподаватели по виду спорта.

Срок обучения: 144 акад. часа

Режим занятий: 6-8 акад. час. в день

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Вид контроля
			Лекции	Практич. занятия	
1	Модуль 1. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта	30	20	10	
1.1	Общая характеристика спорта. Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки	4	4		тестирование
1.2	Основы спортивной тренировки	4	2	2	зачет
1.3	Основы построения процесса спортивной подготовки	6	4	2	зачет
1.4	Технология планирования в спорте	4	2	2	тестирование
1.5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	4	2	2	зачет
1.6	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	4	2	2	тестирование
1.7	Современные тенденции спортивной тренировки	4	4		зачет
2	Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса	54	22	32	
2.1	Вводное теоретическое тестирование	4		4	
2.2	А. Организационно - методическое сопровождение спортивной подготовки.	10	8	2	контрольное задание

	Б. Методика обучения базовой технике в избранном виде спорта	40	16	24	
2.2.1	Б. Специфика развития физических качеств и силовая подготовка	8	4	4	тестирование
2.2.2	Б. Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования. Адаптация организма к нагрузкам.	10	4	6	контрольное задание
2.2.3	Б. Закономерности спортивной тренировки. Место видов подготовки в круглогодичном тренировочном процессе круглогодичном цикле	12	4	8	зачет
2.2.4	Б. Моделирование спортивной тренировки: тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла	10	4	6	тестирование
3	Модуль 3. Медико-биологические технологии спортивной тренировки	16	16		
3.1	Профилактика и медицинское сопровождение при перетренированности	4	4		контрольные вопросы
3.2	Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности	4	4		тестирование
3.3	Основы правильного питания спортсмена	4	4		тестирование
3.4	Контроль за работоспособностью в соревновательном периоде	4	4		
4	Модуль 4. Психология спорта	42	16	26	задание в тестовой форме
4.1	Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов	8	4	4	контрольные вопросы
4.2	Эмоционально - волевая сфера	8	4	4	контрольные вопросы
4.3	Психические состояния в спорте и их регуляция	8	2	6	
4.4	Психология личности спортсмена и тренера	8	4	4	зачет
4.5	Социально-психологические аспекты спорта	10	2	8	

5	Итоговая аттестация	2		2	задания в тестовой форме
6	ИТОГО:	144	72	72	

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

Рабочая программа модуля 1

«Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта» (72 часа - 15 час., 144 часа – 30 час.)

Введение. Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний. Тренер, владеющий современными организационно-методическими технологиями работы в сочетании с психологическими компетенциями и знаниями о физиологических основах эффективности тренировочного процесса - востребованный и ценный специалист. Данный модуль включает общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта.

Тема 1.1 Общая характеристика спорта. Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Дефиниция «спорт» в широком и узком понимании. Классификация спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности. Понятия: спортивная деятельность, спортивное достижение, спортивное движение.

Современное состояние нормативно-правового обеспечения спортивной подготовки. Законодательное и правовое регулирование спортивной подготовки. Основные положения нормативно-правовых документов. Анализ действующих нормативно - правовых документов, регламентирующих переход на реализацию программ спортивной подготовки в избранном виде спорта: цели, задачи, приоритеты развития.

Тема 1.2 Основы спортивной тренировки (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Основная цель спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Основные задачи спортивной тренировки. Сущность основных понятий спортивной тренировки (тренированность, подготовленность, спортивная форма).

Тема 1.3 Основы построения процесса спортивной подготовки (72 часа - 3 часа, 144 часа – 6 час.)

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Методические положения многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап совершенствования спортивного мастерства. Определение микро, мезо и макроциклов. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды в процессе построения процесса спортивной подготовки.

Тема 1.4 Технология планирования в спорте (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Общие положения технологии планирования в спорте. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса. Документы перспективного планирования. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Организационно-методические положения при разработке годичных планов.

Тема 1.5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Критерии соревновательной деятельности по избранному виду спорта. Основные показатели тренировочной нагрузки. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка специальной физической и технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Контроль за факторами внешней среды. Основные факторы контроля внешней среды. Оценка влияния внешних факторов на ход соревнований и тренировочной деятельности. Учет в процессе спортивной тренировки. Этапный учет (предварительный, текущий, оперативный). Журнал

учета работы. Дневник спортсмена.

Тема 1.6 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (72 часа - 2 часа, 144 часа – 4 часа)

Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивный способности». Этапы спортивного отбора. Основные методы отбора (антропометрические обследования, медико-биологические обследования, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования).

Тема 1.7 Современные тенденции спортивной тренировки (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Понятие и современные принципы спортивной тренировки. Специфические особенности современной тренировки спортсменов в избранном виде спорта. Система средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов спортивной тренировки.

Методические рекомендации

Занятия проводятся с применением интерактивных форм организации деятельности слушателей. Обеспечивается возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам. Занятия обеспечены соответствующими техническими средствами.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 №325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.09.2015 №913 «Положение о спортивных судьях».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.04.2014 №193н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 №630н «Об утверждении профессионального стандарта «инструктор-методист».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
8. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 532 с.
9. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Изд-во «Спорт», 2018. – 478 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М. : Советский спорт, 2010. – 340с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. -820с.
13. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. – М.: Физическая культура, 2006. – 112с.
14. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
15. Тудор Бомпа, Карло А. Буццичелли Периодизация спортивной тренировки. – М.: Изд-во «Спорт», 2018. – 634 с.
16. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва. – М.: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 136с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений. М.: Издательский центр

Рабочая программа модуля 2

«Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса» (72 часа - 27 час., 144 часа – 54 часа)

Введение. Освоение тренерами современных технологий спортивной подготовки и тренировки позволяет им готовить высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. В современных условиях специалисты уверенно могут прогнозировать результаты в отдельных видах спорта с учетом разных этапов многолетней подготовки спортсменов. Это возможно осуществить при понимании того, что повышение качества спортивной подготовки спортсменов может быть достигнуто только за счет освоения и соблюдения технологии выполнения специально-подготовительных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических характеристик структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов.

Тогда как отсутствие четких рекомендаций в организации тренировочного процесса, обеспечивающих взаимодействие основных и специально-подготовительных упражнений с учетом функциональных возможностей организма спортсмена снижают эффективность тренировочного процесса в целом. В связи с этим поиск новых технологий в избранном виде спорта на отдельных этапах годичного цикла подготовки спортсменов является актуальной и важной задачей, которая может решаться посредством обучения базовым техникам в избранном виде спорта, в том числе в ходе повышения квалификации тренерских кадров.

Тема 2.1 Вводное теоретическое тестирование (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Тестирование - одна из наиболее эффективных форм проверки и самопроверки знаний. Отвечая на вопросы тестов, можно выявить уровень знаний на «входе» и по завершению обучения. Вопросы составлены таким образом, что

они имеют только один правильный ответ. При оценивании результатов тестирования используется следующая система оценки: каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов. Оценка «зачтено» ставится в том случае, если общая сумма баллов за правильные ответы составляет не менее 18 баллов.

Примеры тестов:

Какие из перечисленных факторов не учитываются при первоначальном наборе?

1. показатели здоровья;
2. уровень психической устойчивости;
3. желание тренироваться;
4. уровень владения техникой;
5. возраст;
6. уровень развития физических качеств;
7. результаты первых соревнований;
8. интеллект;
9. тип телосложения.

Какие из перечисленных факторов не учитываются на этапе промежуточного отбора?

1. показатели здоровья;
2. уровень подготовленности занимающихся;
3. календарь соревнований;
4. специфика вида спорта;
5. длительность подготовительного периода;
6. качество подготовительного периода;
7. резервы роста результатов;
8. желание тренироваться;
9. уровень владения техникой;
10. уровень развития физических качеств;
11. соотношение ОФП и СФП;
12. результаты соревнований;

13. все перечисленные факторы.

За какой временной отрезок до стартов следует сокращать объем нагрузок?

1. 2-3 дня;
2. 3-6 недель;
3. 2-3 месяца;
4. стартовать следует под объемными нагрузками.

Разминка выполняет функцию...

1. оздоровления занимающихся и повышения уровня тренированности;
2. оздоровления и физического развития учащихся;
3. подготовки занимающихся к решению основных задач ТЗ;
4. решения образовательных и воспитательных задач ТЗ.

При разработке плана занятия тренер вначале разрабатывает его...

1. подготовительную часть;
2. основную часть;
3. заключительную часть;
4. все части одновременно.

По каким критериям, прежде всего, определяется качество проведенного занятия?

1. степенью решения поставленных задач;
2. эмоциональностью;
3. организованностью учащихся;
4. показателями общей и моторной плотности.

Тема 2.2 Организационно - методическое сопровождение спортивной подготовки (72 часа - 5 час., 144 часа – 10 час.)

Введение. В ходе освоения содержания этого модуля слушатели познакомятся с нормативными актами, регламентирующими деятельность отрасли «физическая культура и спорт», особенно при проработке темы, связанной с организационно - методическим сопровождением спортивной подготовки.

Принятые изменения в законодательстве Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта легли в основу государственной политики по структурированию всей системы спортивной подготовки, ее нормативному оформлению. Впервые в отрасли сделана попытка установления единых требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации, повышению массовости детско-юношеского спорта и качеству подготовки спортивного резерва. Определен круг новых задач перед организациями и учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку, органами управления в сфере физической культуры и спорта, которые обусловлены стремительным ростом достижений в мировом спорте, необходимостью поиска новых эффективных методов и организационных форм спортивной подготовки. Также определены новые требования к профессиональной деятельности специалистов отрасли, их квалификации.

Однако рационализация многолетней тренировки юных спортсменов требует организации оптимального управления тренировочным процессом в рамках конкретной спортивной школы, а это прежде всего:

- аспекты содержания методического обеспечения тренировочного процесса;
- организационно-методические условия тренировочного процесса.

В этой связи возникает необходимость пересмотреть деятельность методической службы, которая является основным звеном в процессе управления учреждением, внести коррективы в структуру, содержание методической работы, спланировать ход реализации изменений, выстроить систему контроля.

Методическое обеспечение отборочного и тренировочного процессов

Современные требования к созданию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Особенности и преемственность программ,

реализуемых в организации.

Методическая служба учреждения физкультурно-спортивной направленности: предназначение, направления деятельности, особенности методической работы в соответствии с современными требованиями к системе подготовки спортивного резерва. Модели методической службы. Деятельность, ее основные характеристики.

Профессиональный стандарт «инструктор-методист». Трудовая функция «Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов». Структура и содержание программ спортивной подготовки, рабочая программа тренера, документы по индивидуальному отбору на программы спортивной подготовки, реализуемые в учреждении.

Контроль тренировочного процесса

Современные требования действующего законодательства по контролю тренировочного процесса. Дополнительные профессиональные программы - текущий контроль, промежуточная аттестация. Программы спортивной подготовки - внутренний контроль за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Методические рекомендации

В базовой лекции модуля раскрываются единые требования к организации новой системы спортивной подготовки в РФ. В содержание лекции необходимо включить материал по рассмотрению таких вопросов, как изменения в нормативно-правовой базе к содержанию программ спортивной подготовки, реализуемых в учреждении, содержанию тренировочного процесса, направлениях и содержанию организационно-методической деятельности учреждения, а именно методическому обеспечению отборочного и тренировочного процессов и обязательного контроля тренировочного процесса.

Из содержания лекции слушатели должны получить информацию о роли, направлениях, содержании и особенностях организационно-методической деятельности учреждения, которая поможет им понять, что предметом преобразований в методической работе является методическое обеспечение

тренировочного процесса и обязательный контроль за тренировочным процессом, что методическая деятельность является основным звеном в управлении учреждением.

В последующем ориентация слушателей о современных требованиях к организации новой системы подготовки спортивного резерва в РФ, позволит им ориентироваться на практических занятиях по разработке содержания программ спортивной подготовки, реализуемых в учреждении, документов по индивидуальному отбору на эти программы и документов внутреннего контроля учреждения.

Цель практической части модуля - сформировать у слушателей умение формулировать задачи собственной профессиональной и коллективной деятельности, используя содержание законов, нормативно-правовых актов, программных документов. Эта работа, прежде всего, обеспечивает понимание содержания государственной и муниципальной политики путем более детальной проработки информации о ней.

Контрольные задания

Задание. Проработать показатели внутреннего контроля учреждения. Заполнить матрицу «Показатели внутреннего контроля организации».

1 такт: разработать формат матрицы;

2 такт: выработать в группе способ ее заполнения;

3 такт: составить критерии оценки выполненной работы.

Слушатели работают с матрицей в малых группах. Вариант матрицы представлен в таблице.

Показатели внутреннего контроля учреждения	Какое должностное лицо проводит контроль	Через какие документы осуществляется контроль

По окончании работы группа представляет результаты работы для общего обсуждения и оценки.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» *(редакция от 03.11.2015)*.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».
7. Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 636 «Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 №630н «Об утверждении профессионального стандарта «инструктор-методист».
9. Письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 NBM-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной

подготовки в Российской Федерации».

10. Козлов Г.А., Трутнев П.В. Основы менеджмента спортивной школы дзюдо: Учебно - методическое пособие / Козлов Г.А., Трутнев П.В. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. -168с.

11. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: Монография/ И.И. Столов. — М.: Советский спорт, 2008. — 208 с.

12. Первый национальный портал о спорте и спортивной политике. Режим доступа: <http://www.allsportinfo.ru>

Тема 2.3. Методика обучения базовой технике в избранном виде спорта

(72 часа - 20 час., 144 часа – 40 час.)

Методики обучения базовой технике (спортивных единоборств, игровых, циклических, сложно-координационных видов спорта и пр.). Этап базовой технико-тактической подготовки спортсменов. Определение содержания и объема базовой техники. Педагогическое наблюдение в ходе тренировочных занятий и соревнований различного масштаба. Обучение технике выполнения базовых движений избранного вида спорта. Методика формирования навыков и умений в избранном виде спорта.

Тема 2.3.1 Специфика развития физических качеств, общая и специальная физическая подготовка (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Влияние физических качеств на результативность. Элементы подготовительной и заключительной части в зависимости от задач тренировочного занятия. Нормативы общей и специальной физической подготовки. Специфика развития физических качеств в избранном виде спорта.

Тема 2.3.2 Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования (5 час.)

Виды нагрузки: привычная, как поддерживающая; оптимальная, как развивающая; максимальная как соревновательная; предотвращение запредельной нагрузки. Регулирование нагрузки по параметрам в разноуровневой группе. Физиологические резервы организма. Адаптация организма к нагрузкам.

Тема 2.3.3 Закономерности спортивной тренировки. Место видов подготовки в годичном цикле (72 часа - 6 час., 144 часа – 12 час.)

Основные закономерности тренировки в избранном виде спорта. Длительность этапов спортивной подготовки. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Тема 2.3.4. Моделирование спортивной тренировки: тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла (72 часа - 5 час., 144 часа – 10 час.)

Моделирование отдельного тренировочного занятия, микро- мезо-, макроциклов. Планирование периодов подготовки. Разработка модели годичного цикла спортивной подготовки.

Методические рекомендации

В базовой лекции модуля раскрываются основные подходы к организации целостного многолетнего тренировочного процесса, проводится анализ современных технологий в разных видах спорта, обсуждается рациональная последовательность чередования упражнений различной направленности в рамках тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла в избранном виде спорта. Рассматриваются особенности спортивной тренировки на разных этапах подготовки и особенности построения годичного цикла в группах: начальной подготовки и на тренировочном этапе. Управление подготовкой спортсменов на различных этапах и в периодах макроцикла: специфика задач, средств, характера нагрузок. Моделирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов, отдельного тренировочного занятия. Динамика нагрузок по мере роста тренированности, изменений в календаре соревнований, заболеваний и травм. Практика должна быть организована в виде открытых тренировочных занятий и мастер - классов, направленных на отработку базовой техники в избранном виде спорта.

Контрольные задания

Текущий контроль предполагает выполнений заданий в групповой и индивидуальной работе и выполнение тестовых заданий по изученным темам.

Тема 1.Отработка методики определения содержания и объема базовой техники.

Тема 2. Разработка критериев эффективной тренировки. Характеристика безошибочного обучения, формирование базовых навыков избранного вида спорта.

Тема 3. Раскрыть виды силовых способностей. Указать адаптивные возможности разных возрастных периодов.

Тема 4. Определить нормативы максимального объема тренировочной нагрузки избранного вида спорта. Сформулировать методические положения процесса многолетней подготовки спортсмена.

Литература

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб пособие

/ В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков : «Основа», 2012. - 175 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания» /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина /Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И.С Барчуков - М.: Академия, 2011. - 528 с.

4. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сборник научных трудов. Главный редактор В.А. Рогозкин.

5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: Монография /В.П. Губа.- М.: Советский спорт, 2008.- 304 с.

6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера /Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасовой. — М.: ФиС, 1981. — 375 с.

7. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений /М.Б. Ингерлейб. -

Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 321 с.

8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Изд-во «Спорт», 2018. – 345 с.

9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 272 с.

10. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки спортсменов [Текст] Г.А. Кузьменко. — М.: Советский спорт, 2008. — 268 с.

11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

12. Слимейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ./ Слимейкер Р., Браунинг Р. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 265 с.

13. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы тренировки дзюдо: Учебное пособие / П.В Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. - 240 с.

14. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национ. команд к Олимпийским играм / В.Н Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

15. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие /В.С. Рубин - М.: Советский спорт, 2009. – 136 с.

16. Теория и практика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.teoriya.ru>

17. Тудор Бомпа, Карло А. Буццичелли Периодизация спортивной тренировки. М.: Изд-во «Спорт», 2018. – 467 с.

18. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.teoriya.ru>

19. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник /В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

20. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора - М.: Советский спорт, 2008. - 147с.

21. Передовые технологии, новые методы, свежие идеи в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportinnovacii.blogspot.ru>

Рабочая программа модуля 3

«Медико-биологические технологии спортивной тренировки»

(72 часа – 8 час., 144 часа – 16 час.)

Введение

Медико-биологические технологии являются составной частью системы лечебно-профилактического обслуживания, а также неотъемлемой частью единой системы физического воспитания и спортивной тренировки человека. За последние годы существенно возросла роль медико-биологического сопровождения в подготовке высококвалифицированных спортсменов в связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных результатов. В этих условиях современная медицина используется в управлении тренировочным процессом.

Тема 3.1 Профилактика и медицинское сопровождение при перетренированности (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Методы тестирования перетренированности у спортсменов. Координация преемственности нагрузок по этапам подготовки в соответствии с возрастными нормами развития спортсмена как способ профилактики перетренированности.

Тема 3.2 Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Принципы антидопингового сопровождения спортивной деятельности, антидопинговая политика и ее реализация. Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Тема 3.3 Основы правильного питания спортсмена (72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Регулировка массы тела в процессе спортивной тренировки. Методы оценки массы тела. Планирование рациона питания.

Тема 3.4 Контроль за работоспособностью в соревновательном периоде

(72 часа - 2 час., 144 часа – 4 часа)

Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности

спортсмена. Организация комплексного контроля подготовки, в том числе в период соревнований. Методики определения работоспособности в период соревнований. Индивидуальная карта, дневник самоконтроля спортсмена.

Методические рекомендации

В ходе изучения теоретического материала организуется обсуждение и выполнение (индивидуально или в малых группах) следующих контрольных вопросов:

Тема 3.1 Дать определения тренированности, функциональной готовности, перетренированности. Указать методы профилактики и медицинского сопровождения занимающихся физической культурой и спортом.

Тема 3.2 Дать определение допинга, организации антидопингового обеспечения.

Тема 3.3 Указать основные компоненты питания в избранном виде спорта. Составить рацион питания до/ после тренировки. Дать характеристику методов эффективного питания на соревнованиях.

Тема 3.4 Раскрыть содержание и организацию этапного контроля. Описать методику контроля подготовленности к соревнованиям, уровень специальной работоспособности спортсмена, психологическое состояние спортсмена.

Литература

1. Бирюков А. А.. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008. - 576 с.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно - двигательного аппарата / Н.М. Валеев. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.- 304 с.
3. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-

двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие/ Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 176 с.

4. Детская спортивная медицина: учебное пособие /Ред. Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: "Феникс", 2007. - 320 с.

5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

6. Лечебная физическая культура: учебник / ред. С.Н. Попов. - 7-е изд. - М.: Академия, 2009. - 416 с.

7. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст] : учебник. - М. : Советский спорт, 2006. - 480 с.

8. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2016. – 587 с.

9. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 2005.- 220 с.

10. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. 2-е изд. доп. и испр. - М.: Терра-Спорт, 2009. - 240 с.

11. Шварц В.Б. Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - Издательство: Физкультура и спорт, 1984. – 234 с.

Рабочая программа модуля 4

«Психология спорта» (72 часа - 20 час., 144 часа – 40 час.)

Введение

Содержание модуля направлено на освоение слушателями психолого-педагогических технологий по сохранению и развитию мотивации, эмоционально-волевой направленности на успех, а также способов управления временем. Задачами является знакомство слушателей с основными понятиями и психолого-педагогическими технологиями спортивной и тренерской деятельности. Организация пробных действий слушателей по освоению техник развития спортивной мотивации, эмоционально-волевой направленности спортсменов на успех, а также способов управления своим временем. В

результате изучения модуля слушатели оформят представление о современных психологических технологиях, приобретут навыки развития спортивной мотивации, эмоционально-волевой направленности на спортивный успех, а также способов управления временем.

Тема 4.1 Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Понятие мотивации в спортивной деятельности. Виды, функции и задачи мотивации спортсмена. Особенности мотивации спортсмена. Методы, техники и приемы для развития, повышения мотивации и ее сохранения на стабильно высоком уровне.

Тема 4.2 Эмоционально-волевая сфера (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Особенности спортивных эмоций. Условия, влияющие на эмоциональность спортивных действий. Влияние эмоций на качество выполнения спортивных действий и успех спортивных соревнований. Спортивные эмоции, благоприятствующие успеху в соревновательной борьбе. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Признаки волевого усилия. Краткие характеристики волевых качеств. Способы волевой подготовки.

Тема 4.3 Психические состояния в спорте и их регуляция (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Тема 4.4. Психология личности спортсмена и тренера (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Тема 4.5. Социально-психологические аспекты спорта (72 часа - 4 час., 144 часа – 8 час.)

Методические рекомендации

Лекционные занятия проводятся в диалоговом режиме. На практических занятиях рекомендуется:

- по теме 4.1 - создать ситуации, в которых демонстрируются техники развития мотивации;
- по теме 4.2 - организовать тренинговые упражнения по саморегуляции;

- по теме 4.3 - организовать профессиональную пробу и ее демонстрацию по целеполаганию.

Практические занятия можно провести в группах.

Задания в тестовой форме:

1. Укажите верное определение понятия «мотивация»:

- 1) совокупность сил, побуждающих человека осуществлять деятельность с определенным уровнем добросовестности;
- 2) совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека к деятельности;
- 3) совокупность сил, придающих деятельности человека направленность;
- 4) все ответы правильные.

2. Укажите, что из перечисленного не может быть использовано в качестве стимулов:

- 1) обещания;
- 2) действия;
- 3) предметы;
- 4) нет правильного ответа.

3. Укажите составляющие внешней мотивации:

- 1) стремление к завершению работы;
- 2) правила поведения людей;
- 3) стремление к познанию;
- 4) все ответы правильные.

4. Укажите составляющие внутренней мотивации:

- 1) стремление к достижению;
- 2) распоряжения;
- 3) оплата труда;
- 4) нет правильного ответа.

5. Укажите верную схему мотивационного процесса:

- 1) возникновение потребностей - осуществление действий - получение вознаграждения;
- 2) определение направления действий - поиск путей устранения потребностей - осуществление действий за получение вознаграждения;
- 3) осуществление действий - получение вознаграждения - поиск путей устранения
- 4) потребностей;
- 5) нет правильного ответа.

6. Укажите факторы, усложняющие мотивационный процесс:

- 1) изменчивость мотивационного процесса;

- 2) неочевидность мотивов;
- 3) различное влияние мотивов на различных людей;
- 4) все ответы правильные.

7. Может ли появиться потребность в уважении без удовлетворения потребностей физиологической безопасности?

- 1) может;
- 2) не может;
- 3) может, но при определенных условиях;
- 4) нет правильного ответа.

8. Осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями, - это:

- 1) статус;
- 2) стиль жизни;
- 3) убеждение;
- 4) установка.

9. Какой фактор можно отнести к факторам внутреннего вознаграждения?

- 1) продвижение по службе;
- 2) престиж;
- 3) содержание и значимость выполняемой работы;
- 4) нет правильного ответа.

10. Что такое «мотивирование»?

- 1) то, что возникает и находится внутри человека и от чего человек стремится освободиться;
- 2) то, что вызывает определенные действия человека;
- 3) совокупность мотивов, находящихся в определенном отношении друг к другу;
- 4) процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям.

11. Что такое «мотив»?

- 1) то, что возникает и находится внутри человека и от чего человек стремится освободиться;
- 2) то, что вызывает определенные действия человека;
- 3) совокупность мотивов, находящихся в определенном отношении друг к другу;
- 4) процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям.

12. Отметить неверное утверждение:

- 1) стимулы - это рычаги воздействия, вызывающие действия определенных мотивов;

- 2) реакция человека на отдельные стимулы не поддается сознательному контролю;
- 3) стимулы не имеют значения и смысла, если люди не реагируют на них;
- 4) нет правильного ответа.

13. Назовите основные функции человеческих эмоций:

1. познавательная;
2. сигнальная;
3. защитная;
4. оценочная;
5. регулятивная.

14. Определите характеристики:

- А. эмоций;
- Б. чувств;
- В. воли.

1. реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску;
2. отражение в сознание человека его переживаний, связанных с отношением к другим людям, к обществу;
3. переживание усилия.

15. Определите волевое свойство

Юра - ученик 7 класса. Он каждый вечер делает пятнадцатиминутную пробежку вокруг небольшого скверика во дворе. Ни дождь, ни мороз, ни снег не останавливают его. Он начал тренировки в конце 6 класса и продолжает их до настоящего времени. На вопрос, не надоело ли каждый день бегать, он ответил, что привык, а если когда и заленится, то вспоминает свое обещание тренеру (тренироваться каждый день) и снова выходит на улицу. Никто его никогда не заставляет, да он и не нуждается в этом.

16. Назовите проявление волевых черт характера:

1. впечатлительность;
2. решительность;
3. самостоятельность;
4. любознательность;
5. настойчивость.

17. Тайм-менеджмент:

1. это умение эффективно управлять и контролировать свое личное время;
2. это управление временем других;
3. это управление организацией по времени.

Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 324 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2006. – 271 с.
3. Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangel'skii_G_Taim-Draiv_iPod.pdf
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 245 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания в спорте спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н.Гогунев - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 261 с.
6. Грецов А.В. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / Учебнометодическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П./ Грецов А.В. - СПб.: Питер, 2006. - 198 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2018. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб: Питер, 2018. – 784 с. - (Серия «Мастера психологии»).
9. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга . – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 256 с.
10. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М: Физкультура и спорт., 2008. – 321 с.
11. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 Б. м., Б. г. 372 с. РГБ ОД, 71:02-13/113-6
12. Попов Е.- Видеокурс «Хозяин времени», <https://1propov.ru/disc124/>
13. Психологическая подготовка спортсменов, Учебно-методическое пособие, Сост. А. М. Ахматов, И. В. Работин - КамГАФКСиТ, 2008. – 256 с.
14. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском

возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2018. –174 с.

15. Хомская Е.Д. Нейропсихология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2018. – 496 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Планирование программного материала должно осуществляться в соответствии с рекомендованной структурой модуля:

1. **Ориентационная часть:** раскрытие целей и задач модуля, время, необходимое на его освоение, организационные формы, особенности результатов работы и критерии их оценивания, планируемые результаты обучения в форме продуктов образовательной деятельности, средства обучения, технологии обучения, рекомендуемые источники информации и особенности работы с ними, учебно-тематический план модуля.

2. **Информационная часть:** представление в концентрированном виде определенным образом структурированное учебное содержание с предъявлением кратких методических рекомендаций о том, как достичь планируемых результатов.

3. **Коммуникативная часть:** организация обсуждения процесса, промежуточных и итоговых результатов освоения модуля, схемы (модели) взаимодействия слушателей с преподавателем и между собой как во время пребывания в аудитории, так и дистанционного, определение круга вопросов и проблем для обсуждения (парного, малой группы, всего состава слушателей), предложение среды и средств организации обсуждений и совместной работы в сети.

4. **Оценочная часть:** формулирование/согласование критериев оценивания результатов и процесса обучения, позволяющих слушателю провести самооценку результатов своей работы.

5. **Рефлексивная часть:** организация выполнения слушателями заданий, направленных на осмысление деятельности, на соотнесение результата с ситуациями реальной профессиональной практики, на планирование дальнейшего

профессионального развития.

В каждом модуле в обязательном порядке должны быть выделены ключевые темы, отражающие его основное содержание. Однако такой подход не исключает возможности в каждом конкретном случае дополнить учебный курс другими актуальными проблемами.

Решение о выборе методических схем обучения в зависимости от конкретных условий организации учебного процесса и потребности слушателей остается за преподавателем. При этом определяющее значение в выборе технологии обучения имеет задача по приобретению слушателями навыков решения проблем. Рекомендуется в традиционных формах изучения материала (лекция, семинарские занятия, активные и интерактивные занятия) использовать различные типы взаимодействия. Это могут быть вертикальные - «преподаватель - слушатель», горизонтальные - «слушатель - слушатель» и проблемно-ситуационные - «слушатель, преподаватель - эксперт-специалист» модели сотрудничества.

Таким образом, при проведении аудиторных занятий используются следующие формы:

лекции: информационные, проблемные, диалоговые. Лекции в форме диалога активизируют мыслительную и познавательную деятельность слушателей. Во время такой лекции поясняется содержание рассматриваемой темы, а затем совместно разбираются и обсуждаются вопросы темы. Проблемные лекции привлекают слушателей к доказательству отдельных положений и формированию выводов;

семинары (групповое обсуждение учебной проблемы с целью изучения наиболее важных вопросов модуля): интервью, творческие занятия. Семинары-интервью оказывают большое влияние на развитие способности формулировать вопросы, делать заключение и предлагать рекомендации. Семинары - творческие занятия, направленные на развитие творческого мышления и создания инновационных проектов;

деловые и ролевые игры (моделирование реального процесса с целью принятия оптимального профессионального решения на основе анализа

искусственно созданных ситуаций). Деловая игра позволяет «прожить» ту или иную практическую ситуацию.

Рекомендуется использовать такие методы обучения, как проектная деятельность, управленческие и профессиональные тренинги, разбор кейсов, технологии развития критического мышления.

При реализации программы используются следующие виды самостоятельной работы слушателей, выполняемые в том числе с применением компьютеров с выходом в Интернет:

- обработка текста - работа с конспектом лекции, учебными пособиями по лекционному материалу и рекомендованной литературой;

- самостоятельное изучение тем /проблем - проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой, но не раскрытых полностью на лекциях;

- выполнение тестовых заданий;

- подготовка к практической работе;

- подготовка творческого задания;

- подготовка к итоговой аттестации.

При проведении практических занятий предусматривается деление слушателей на подгруппы. В период реализации программы организуются индивидуальные консультации слушателей с преподавателями. Обеспечивается возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам, ресурсам электронной библиотеки.

Возможно освоение программы по индивидуальному учебному плану.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ
Форма итоговой аттестации – итоговое тестирование

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Задания в тестовой форме

№ п/п	Проверяемые умения	№ задания
1	Оперировать основными понятиями теории спорта	1, 10, 15, 16, 20, 24.
2	Определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена	2-6, 8-9.
3	Формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках тренировочного занятия, микро, мезо и макроциклов	27, 28
4	Прогнозировать результаты тренировочного процесса	7, 11-13, 17-19, 25, 26.

1. Укажите путь предупреждения «скоростного барьера» в работе с начинающими спортсменами с установкой на перспективу роста:

1. ранняя специализация;
2. поздняя специализация с предварительной всесторонней физической подготовкой;
3. применение большого объема скоростно-силовых упражнений;
4. применение большого объема скоростных упражнений.

2. Длительность подготовительного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся;
2. календарем соревнований;
3. спецификой вида спорта.
4. морфологическими особенностями занимающихся;
5. появлением специализированных восприятий (чувство мяча, снега и др.);
6. первыми тремя признаками.

3. Длительность соревновательного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся;
2. календарем соревнований;
3. спецификой вида спорта;
4. длительностью подготовительного периода;
5. качеством подготовительного периода;
6. всеми перечисленными признаками.

4. Какими факторами определяется длительность переходного периода?

1. уровнем достигнутых результатов;
2. глубиной утомления в соревновательном периоде;
3. переходный период составляет 3 недели;
4. уровнем подготовленности занимающихся.

5. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?

1. один раз в год;
2. два раза в год;
3. сколько соревновательных периодов, но не более трех;
4. сколько соревновательных периодов, но не более четырех;
5. перед каждым стартом.

6. По мере роста тренированности...

1. длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается;
2. длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного сохраняется;
3. длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается;
4. длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается.

7. За какой временной отрезок до стартов следует сокращать объем нагрузок?

1. 2-3 дня;
2. 3-6 недель;
3. 2-3 месяца;
4. стартовать следует под объемными нагрузками.

5. Мезоцикл длится:

1. 4 дня;
2. 4 недели;
3. 3-6 недель;
4. 2-3 месяца. Билет 8

6. Макроциклов в году может быть:

1. не более одного;
2. не более двух;
3. не более трех;
4. сколько угодно. Билет 9

7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1. втягивающий, базовый, восстановительный;

2. подготовительный, соревновательный, переходный;
3. тренировочный и соревновательный;
4. осенний, зимний, весенний, летний. Билет 10

8. Укажите путь борьбы со стабилизацией результатов в работе с квалифицированными спортсменами:

1. увеличение объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений;
2. ранняя специализация;
3. поздняя специализация;
4. многократное выполнение соревновательных упражнений. Билет 11

9. Укажите критерии выбора двигательных заданий для развития координации:

1. новизна двигательных действий;
2. координационная сложность двигательных действий;
3. координационная сложность и новизна двигательных действий;
4. правильного ответа нет. Билет 12

10. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?

1. в начале основной части занятия;
2. в конце основной части занятия;
3. в заключительной части занятия;
4. в середине основной части занятия. Билет 13

11. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект.

1. выполнение упражнений сериями через день;
2. выполнение сериями дважды в день;
3. выполнение упражнений периодически;
4. выполнение упражнений сериями каждый день. Билет 14

12. Что такое относительная сила?

1. сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса;
2. сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу;
3. величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы;
4. показатели силы одного человека, сравнительно с другим. Билет 15

13. Какова длительность максимальных напряжений при статическом (изометрическом) методе развития силы?

1. 2-4 сек.;
2. 6-7 сек.;
3. 8-20 сек.;
4. 20-30 сек. Билет 16

14. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются ...

1. неопредельные отягощения с предельным количеством повторений;
2. отягощения, перемещаемые с большей скоростью;
3. изометрические упражнения;
4. предельные отягощения. Билет 17

15. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку:

1. собственный вес;
2. половина собственного веса;
3. 50 кг;
4. вес, который можно перемещать не менее 6-8 повторений. Билет 18

16. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?

1. 1 мин.;
2. 5 мин.;
3. до ЧСС 120-140 уд/мин;
4. до ЧСС разминочного уровня. Билет 19

17. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?

1. сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий;
2. быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
3. выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
4. специальная выносливость — это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Билет 20

18. Укажите задачу, решаемую в процессе развития выносливости путем воздействия на анаэробные возможности:

1. повышение максимального потребления кислорода;
2. повышение функциональных возможностей гликолитического и креатинфосфатного механизмов;
3. увеличение быстроты развития дыхательных процессов до максимальных величин;
4. развитие способности поддерживать максимальный уровень потребления кислорода длительное время. Билет 21

19. Разминка выполняет функцию...

1. оздоровления занимающихся;

2. оздоровления и физического развития учащихся;
3. подготовки занимающихся к решению основных задач урока;
4. решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач урока. Билет 22

20. При разработке плана занятия тренер вначале разрабатывает его:

1. подготовительную часть;
2. основную часть;
3. заключительную часть;
4. все части одновременно. Билет 23

21. Какими критериями, прежде всего, определяется качество проведенного занятия? (Билет 24)

1. степенью решения поставленных задач;
2. эмоциональностью;
3. организованностью учащихся;
4. показателями общей и моторной плотности.

22. В какой части тренировочного занятия следует давать упражнения на скорость? (Билет 25)

1. в разминке;
2. в начале основной части;
3. в любой части;
4. в заключительной части.

23. Укажите способы организации занимающихся, обеспечивающие наибольшую моторную плотность тренировочного занятия. (Билет 26)

1. попеременный, посменный;
2. групповой;
3. поточный, круговой;
4. индивидуальный.

24. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках тренировочного занятия? (Билет 27)

1. сила / скорость / выносливость;
2. выносливость / сила / скорость;
3. скорость / сила / выносливость;
4. сила / выносливость / скорость;
5. выносливость / скорость / сила;
6. скорость / выносливость / сила.

25. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках тренировочного занятия? (Билет 28)

1. координация / скоростно-силовые / специальная выносливость;
2. координация / специальная выносливость / скоростно-силовые;
3. специальная выносливость / скоростно-силовые / координация;

4. скоростно-силовые / координация/ специальная выносливость;
5. специальная выносливость / координация / скоростно-силовые;
6. скоростно-силовые / специальная выносливость /координация.

Кодификатор правильных ответов

1 - 2	2- 6	3- 6	4- 2
5- 3	6- 4	7- 2	8- 3
9- 3	10- 2	11- 1	12- 1
13- 1	14- 2	15- 1	16- 3
17- 1	18- 4	19- 4	20- 4
21- 2	22- 3	23- 2	24- 1
25- 2	26- 3	27- 3	28- 1

1 - 2	2- 6	3- 6	4- 2
5- 3	6- 4	7- 2	8- 3
9- 3	10- 2	11- 1	12- 1
13- 1	14- 2	15- 1	16- 3
17- 1	18- 4	19- 4	20- 4
21- 2	22- 3	23- 2	24- 1
25- 2	26- 3	27- 3	28- 1

**Тесты итогового контроля для тренеров
Тема: Специфика развития физических качеств**

1. Укажите путь борьбы со стабилизацией скорости в работе с квалифицированными спортсменами:

1. за счет увеличения объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений;
2. за счет ранней специализации;
3. за счет поздней специализации;
4. за счет многократного выполнения соревновательных упражнений.

(1)

2. Укажите критерии выбора упражнений для развития координации:

1. новизна двигательных действий;
2. координационная сложность двигательных действий;
3. координационная сложность и новизна двигательных действий;
4. все перечисленные критерии.

(1)

3. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?

1. в начале основной части занятия;
2. в конце основной части занятия;
3. в заключительной части занятия;
4. в середине основной части занятия.

(1)

4. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект:

1. выполнение упражнений сериями через день;
2. выполнение сериями дважды в день;
3. выполнение упражнений перед тренировкой;
4. выполнение упражнений сериями каждый день.

(2)

5. Что такое относительная сила?

1. сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса;
2. сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу;
3. величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы;
4. показатели силы одного человека, сравнительно с другим.

(1)

6. Какова длительность максимальных напряжений при изометрическом методе развития силы?

1. 2-4 сек.;
2. 5-8 сек.;
3. 8-20 сек.;
4. 20-30 сек.

(2)

7. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются ...

1. неопредельные отягощения с предельным количеством повторений;
2. отягощения, перемещаемые с большей скоростью;
3. изометрические упражнения;
4. предельные отягощения.

(1)

8. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку:

1. собственный вес;
2. половина собственного веса;
3. 50 кг;
4. вес, который можно перемещать не более 6-8 повторений.

(4)

9. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?

1. 1 мин.;
 2. 5 мин.;
 3. до ЧСС 120-140 уд/мин;
 4. до разминочного уровня.
- (4)

10. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?

1. сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий;
 2. быстрота - это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
 3. выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
 4. специальная выносливость - это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.
- (4)

11. В какой части тренировочного занятия следует давать упражнения на скорость?

1. в разминке;
 2. в начале основной части;
 3. в любой части;
 4. в заключительной части.
- (2)

12. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках тренировочного занятия?

1. сила / быстрота / выносливость;
 2. выносливость / сила / быстрота;
 3. быстрота / сила / выносливость;
 4. сила / выносливость / быстрота;
 5. выносливость / быстрота / сила;
 6. быстрота / выносливость / сила.
- (3)

13. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках тренировочного занятия?

1. координация / скоростно-силовые / специальная выносливость;
2. координация / специальная выносливость / скоростно-силовые;
3. специальная выносливость / скоростно-силовые / координация;
4. скоростно-силовые / координация / специальная выносливость;

5. специальная выносливость / координация / скоростно-силовые;
 6. скоростно-силовые / специальная/ выносливость / координация.
- (1)

Тема: Разработка годового цикла подготовки

1. Длительность подготовительного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся;
 2. календарем соревнований;
 3. спецификой вида спорта;
 4. морфологическими особенностями занимающихся;
 5. появлением специализированных восприятий (чувство мяча, снега, воды и др.);
 - 6.1,2 и 3 признаками;
 - 7.1,3,4 и 5.
- (6)

2. Длительность соревновательного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся;
 2. календарем соревнований;
 3. спецификой вида спорта;
 4. длительностью подготовительного периода;
 5. качеством подготовительного периода;
 6. всеми перечисленными признаками.
- (6)

3. Какими факторами определяется длительность переходного периода:

1. уровнем достигнутых результатов;
 2. глубиной утомления в соревновательном периоде;
 3. календарем соревнований;
 4. уровнем подготовленности занимающихся.
- (2)

4. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?

1. один раз в год;
 2. два раза в год;
 3. сколько соревновательных периодов, но не более трех;
 4. сколько соревновательных периодов, но не более четырех;
 5. перед каждым стартом;
 6. на каждую тренировку надеваю спортивную форму.
- (3)

5. По мере роста тренированности ...

1. длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается;
2. длительность подготовительного периода сокращается, а

соревновательного сохраняется;

3. длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается;

4. длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается.

(4)

6. Мезоцикл длится:

1. 4 дня;

2. 4 недели;

3. 3-6 недель;

4. 2-3 месяца.

(3)

7. Макроциклов в году может быть:

1. не более одного;

2. не более двух;

3. не более трех;

4. сколько угодно.

(3)

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1. втягивающий, базовый, восстановительный;

2. подготовительный, соревновательный, переходный;

3. тренировочный и соревновательный;

4. осенний, зимний, весенний, летний.

(2)

Варианты вопросов для тестирования теории ФВ и спорта

БИЛЕТ № 1

1. Назовите микроциклы соревновательного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки Чемпионат УрФО (ЧУрФО), Чемпионат России (ЧР)

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 2

1. Назовите микроциклы втягивающего мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды края в годичный план подготовки Чемпионат области (ЧСО), Чемпионат УрФО (ЧУрФО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 3

1. Назовите микроциклы базового мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки Чемпионат области (ЧСО), Чемпионат города (ЧГ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 4

1. Назовите микроциклы контрольно-подготовительного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки Чемпионат России (ЧР), Чемпионат мира (ЧМ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 5

1. Назовите микроциклы предсоревновательного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки Тесты по общей физической подготовке (ТОФП), Чемпионат России (ЧР)

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 6

1. Назовите мезоциклы общеподготовительного этапа подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.
Чемпионат России (ЧР), Чемпионат мира (ЧМ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 7

1. Назовите мезоциклы переходного периода подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена юношеской сборной команды Свердловской области в годичный план подготовки.
Первенство СШ (ПСШ), Первенство УрФО (ПУрФО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 8

1. Назовите мезоциклы соревновательного периода подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена юниорской сборной команды России в годичный план подготовки.
Тесты по специальной подготовке (ТСП), Первенство России (ПР)

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 9

1. Назовите мезоциклы специально-подготовительного этапа подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.
Чемпионат УрФО (ЧУрФО), Первенство области (ПСО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ №10

1. Назовите микроциклы соревновательного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Чемпионат Свердловской области (ЧСО), Чемпионат УрФО (ЧУрФО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 11

1. Назовите микроциклы втягивающего мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды Свердловской области в годичный план подготовки.

Чемпионат области (ЧСО), Чемпионат УрФО (ЧУрФО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 12

1. Назовите микроциклы базового мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Чемпионат Свердловской области (ЧСО), Чемпионат города (ЧГ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 13

1. Назовите микроциклы контрольно-подготовительного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Чемпионат Свердловской области (ЧСО), Чемпионат мира (ЧМ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 14

1. Назовите микроциклы предсоревновательного мезоцикла.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте в указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Тесты по общей физической подготовке (ТОФП), Чемпионат России (ЧР)

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 15

1. Назовите мезоциклы общеподготовительного этапа подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки. Чемпионат Свердловской области (ЧСО), Чемпионат мира (ЧМ).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 16

1. Назовите мезоциклы переходного периода подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена юношеской сборной команды Свердловской области в годичный план подготовки Первенство СШ (ПСШ), Первенство УрФО (ПУрФО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ №17.

1. Назовите мезоциклы соревновательного периода подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена юниорской сборной команды России в годичный план подготовки

Тесты по специальной подготовке (ТСП), Первенство области (ПСО)

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 18

1. Назовите мезоциклы специально-подготовительного этапа подготовки.
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные

соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Чемпионат УрФО (ЧУрФО), Чемпионат области (ЧСО).

июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

БИЛЕТ № 5 (образец)

1. Назовите микроциклы предсоревновательного мезоцикла.

подводящий, ударный

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки.

Тесты по общей физической подготовке (ТОФП), Чемпионат России (ЧР)

Подготовительный								Соревновательный			Переходный
июль	август	сент.	окт.	ноябрь	дек.	январь	февр.	март	апрель	май	июнь
		ТОФП								ЧР	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
лекции	компьютеры, мультимедийный проектор, экран, интерактивная доска, маркерная доска
практические занятия, круглые столы, деловые игры	учебные макеты для изучения основных модулей программы, комплекты тестов и вопросов по всем модулям программы

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Сведения о штатных научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы

№ п/п	Ф.И.О. преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Год рождения	Общ. стаж работы	Важнейшие публикации за последние пять лет (не более трех)
1	2	3	4	5	6
1.	Касаткина Г.М.	канд.пед. наук, доцент	1951	45 лет	1.Социально педагогичес. подходы к оценке ЗОЖ млад. школьников (по матер.социол. исследований). Материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Часть 1. - Тюмень: «Вектор Бук, 2016, с. 99-102. 2.Состояние и оценка отношения населения города Нижний Тагил к постановке физкультурно-оздоровительной работы. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте» /под ред. А.Ю.Фролова. – Тула: производственное полиграф. предприятие, 2017. - с. 257-266 3.Социально-педагогические подходы к оценке внедрения ВФСК «ГТО» у разных слоев населения. Научные труды 20-й Международной науч.-практ. конф. «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». – Ростов н/Д:Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ, 2017, с.292-297.
2.	Вежев М.Б.	канд.пед. наук, доцент	1953	39 лет	1.Социально-педагогические подходы к оценке здорового образа жизни младших школьников (по материалам социологического исследования). Материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Часть 1. - Тюмень: «Вектор Бук, 2016, с. 99-102.
3.	Арапова Евгения Анатольевна	препод.	1978	19 лет	1.Социально-педагогические подходы к оценке здорового образа жизни младших школьников (по материалам социологического исследования). Материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Часть 1. - Тюмень: «Вектор Бук, 2016, с. 99-102.
4.	Мамочкин Евгений Николаевич	препод.	1986	13 лет	«Организационно-практические и учебно-методические вопросы подготовки и переподготовки тренерско-педаг. кадров». Материалы Всероссийской научно-практической
5.	Загитов Анвар Нурланович	к.п.н.,ст.преп.	1963	29 лет	
6.	Таранжина Наталья Викторовна	препод.	1969	23лет	
7.	Миттель Наталья Георгиевна	препод.	1966	25 лет	

					конференции «Современные технологии в физическом воспитании и спорте». –Тула: ТППО, 2018, с.404-407.
--	--	--	--	--	--

Использование наглядных пособий и других учебных материалов при реализации программы

1. Мультимедийные презентации к лекционным и практическим занятиям.
2. Федеральная нормативно-правовая документация (приказы, положения, инструктивные письма, методические рекомендации, стандарты).
3. Локальная нормативно-правовая документация (положения, рабочие учебные планы, рабочие программы).
4. Диски с учебными видеокурсами «Феномен спорта (сущностный аспект)»; «Система подготовки спортсмена (концептуальный аспект)»; «Основы системы спортивных соревнований»; «Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки»; «Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена»; «Особенности начальной спортивной ориентации»; «Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена»; «Тенденции многолетней соревновательной практики спортсмена»; «Психологическая подготовка в спорте».

СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Касаткина Г.М., канд. пед. наук, доцент - модуль 1, разделы 1.1, 1.5; модуль 2, разделы 2.1, 2.2; подраздел 2.2.1.

Вежев М.Б., канд. пед. наук, доцент - модуль 1, разделы 1.4, 1.6, модуль 2, раздел 2, подраздел 2.2.4.

Загитов А.Н., канд. пед. наук, старший преподаватель – модуль 1, раздел 1.7, модуль 2, раздел 2, подраздел 2.2.3.

Миттель Н.Г., преподаватель - модуль 1, разделы 1.2, 1.3; модуль 2, раздел 2, подраздел 2.2.2.

Таранжина Н.В., преподаватель - модуль 3, раздел 3.2, 3.3.

Мамочкин Е.Н., преподаватель – модуль 3, раздел 3.1, 3.4.

Арапова Е.А., преподаватель – модуль 4, раздел 4.1, 4.2, 4

Руководитель программы - директор МБУ
«ИМЦ по ФКиС»

Касаткина Г.М.

Секретарь программы – методист МБУ «ИМЦ по ФКиС»

Зайцева О.В.

АННОТАЦИЯ

В настоящее время совершенствование спорта высших достижений осуществляется за счет создания условий эффективного индивидуального развития выявленных спортивных талантов и их оптимальной реализации в соревновательной деятельности.

Общеизвестно, что в современных условиях основным критерием эффективной системы подготовки спортивного резерва является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Цель программы: содействие повышению уровня профессиональной компетентности работников спортивных школ по вопросам, касающимся современных технологий спортивной тренировки в избранном виде спорта.

В процессе реализации программы слушатели получают возможность для развития и совершенствования следующих компетенций в сфере физической культуры и спорта: в области постановки целей и задач спортивной тренировки занимающихся, в области обеспечения информационной основы тренировочной деятельности, в области разработки

программы деятельности и принятии педагогических и управленческих решений, в области организации тренировочного процесса и пр.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является преемственной по отношению к профессиональным стандартам «тренер» и «инструктор-методист».

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Касаткина Галина Михайловна

Образование высшее, общий стаж работы – 51 год, педагогический стаж – 51 год, директор муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту», кандидат педагогических наук, доцент.

Тел. раб.: 8 (3435) 42-14-15

Сот. тел.: 8 (906) 856-30-81.

Домашний адрес:

622001, г. Нижний Тагил, Свердловской обл.,

ул. Газетная, д. 54, кв. 29.

Тел. дом.: 8 (3435) 41-46-65