

Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
и научной работе

Е.А. Карюк

«24» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Л.Р. Макина

«24» января 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Организация тренировочной и спортивно-состязательной деятельности по
избранному виду спорта (.....)» (36 часов)

Уфа, 2025

Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В настоящее время особую актуальность и значение приобретает эффективное кадровое сопровождение спорта высших достижений. Важную роль в достижении высоких результатов спортсменов играют правильно подобранные методы организации тренировочного процесса. Тренеру, тренеру-преподавателю необходимо уметь правильно и эффективно планировать тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки, анализировать прогресс и регресс обучающегося, его функциональные характеристики, психологические состояния спортсмена, постоянно совершенствовать свои педагогические навыки.

Данная программа повышения квалификации разработана для тренеров и тренеров-преподавателей с целью повышения компетентности в вопросах реализации программ спортивной подготовки по видам спорта, различных аспектов организации тренировочного процесса.

Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные подходы в работе тренера-преподавателя в дополнительном образовании (по виду спорта)» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

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

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования –бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017г. № 940.

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование (в области физической культуры и спорта / адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / педагогических наук и образования по направленности (профилю) физическая культура/ обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке) и подготовку по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель: качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для выполнения следующих трудовых функций в рамках имеющейся квалификации по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп:

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
Код	Наименование	Наименование	Код
Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н)			
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/02.5
		Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	A/03.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	B/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержание занятий физической культурой и спортом	A/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6
		Психолого-педагогическое, информационное техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	A/04.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	A/09.6

Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной программы повышения квалификации слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 - Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

ПК-2 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом

ПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ПК-4 - Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся

ПК-6 - Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом

В результате освоения программы слушатель должен

Знать:

- Методологические основы управления спортивной тренировкой (подходов к построению учебно-тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития мирового спорта, технологий планирования и организации тренировочных программ) в соответствии с требованиями нормативных документов;

- Основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа;

- Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья);

- Методики методы медико-биологического и психологического тестирования;

Уметь:

- Применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики, использовать разнообразные методы педагогического контроля и контроля качества обучения, применять актуальные дидактические технологии обучения;

- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;

- Выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний.

Иметь практический опыт деятельности:

- Использовать навыки оценки эффективности тренировочных воздействий при работе со спортсменами различных квалификационных групп;

- Опыт организации обучения на основе положений и принципов педагогики, методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности, актуальные дидактические технологии обучения;

- Навыками анализа информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимися, определение индивидуальных возможностей;

- Навыками организации участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки;

- Навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
-------------------	------------------------	-------------------	-------------	--------	--------

Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019

г.

№191н)

Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5	- Определение задач тренировочных занятий - Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) - Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки - Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений - Определение системы	ПК-1 Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта - Содержание спортивной тренировки в виде спорта - Виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики анатомо-нагрузок, морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий - Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся - Варьировать продолжительность и характер
---	--------	---	---	---	---

		контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий				отдыха между отдельными упражнениями
Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/02.5	-Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для	ПК-3 Способен занятии физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	-Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Теория и методика физической культуры -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении - Общие и специальные	- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке - Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке - Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений - Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря - Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений - Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать	отдыха между отдельными упражнениями - Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося

		развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)		санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений - Содержание спортивной тренировки в виде спорта	двигательную задачу с наглядным объяснением
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительной подготовки	В/02.5	- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно - оздоровительном, начальной подготовки - Выявление перспективных занимающихся в группах этапа начальной подготовки для определения их спортивной специализации	ПК-4 Способен измерять, и оценивать анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки -Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта	- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта подготовки, программы подготовки по виду спорта - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся

Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6	- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической технико-тактической подготовленности, степени освоения тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) - Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования	ПК-4 Способен измерять, и оценивать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе - Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся	- Определять содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств - Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической
---	---------------	--	--	---	---

Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6	- Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на рост обеспечения технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося - Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивны	ПК-4 Способен измерять, и оценивать результаты физической функциональной подготовленности занимающихся	- Анатомия человека - Физиология спорта - Спортивная биохимия - Спортивная морфология - Теория вида спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин) - Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке - Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах	подготовленности занимающихся - Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся - Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся - Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки
--	--------	--	---	--	--

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)					
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Планирование занятий физической культурой и спортом	A/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом	-Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры -Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки - Формы методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной	-Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы

				программы, в том числе ее связь с федеральными стандартами спортивной подготовки	- Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся - Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта
Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуально-го подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6	Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	ПК-5 Способен проводить мероприятия по спортивной ориентации и спортивного отбора в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	- Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений, к установлению ведущих факторов подготовленности к соревнованиям - Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности - Методики спортивного отбора и ориентации	
Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий	A/04.6	Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведения анализа деятельности для	ПК-6 Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом	- Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания - Психолого-	

физической и культурой спортом		корректировки сопровождения тренировочного процесса		педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов - Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса	технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся
Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	A/09.6	- Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, физиологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксации всех обязательных показателей установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК- 4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Основные функции и формы подготовленности, их содержание и особенности организации при проведении тренировочного процесса - Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной сторон подготовленности	- Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса, образовательного процесса, состояние сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и проведении

1.3 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 36 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 1 неделя.

1.4 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 освоённой образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

1.5 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Материально-техническое обеспечение программы. 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).

1.6 Кадровые условия реализации программы

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

№	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Осуществление контроля и учета физической нагрузки	Крутько В.Б.	канд.пед.наук заведующий кафедрой ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта	Сиразетдинова И.Р.	Старший преподаватель кафедры ФиСМ	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

3	Основные принципы рационального питания Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	Омарова Р.М.	старший преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта	Лаврешина Л.И., Кравец-Абдуллина А.В.	преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС канд.пед.наук	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

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		
Лекции, в том числе в режиме on-line	12 ч		12
Практические и семинарские занятия, в том числе в режиме on-line	10 ч		10
СРС, в том числе в режиме on-line	12 ч		12
Итоговая аттестация (устный опрос)			2
Итого в неделю	34		36

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе,

канд. биол. наук

Е.А. Карюк



«Организация тренировочной и спортивно-состязательной деятельности по избранному виду спорта (.....)»
Объем программы 36 часов, Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	В том числе		СРС, ч	Форма контроля
			Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
Модуль 1						
1	Гигиенические основы тренировочного процесса	6	2	2	2	
2	Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	6	2	2	2	
3	Основные принципы рационального питания	6	2	2	2	
4	Осуществление контроля и учета физической нагрузки	6	2	2	2	
Модуль 2						
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (сложнокоординационные и танцевальные виды спорта)	10	4	2	4	
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (циклические виды спорта)	10	4	2	4	
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (единоборства)	10	4	2	4	
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (фитнес и общая физическая подготовка)	10	4	2	4	
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (технические виды спорта)	10	4	2	4	

	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (игровые виды спорта)	10	4	2	4	
	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта (интеллектуальные виды спорта)	10	4	2	4	
	Итоговая аттестация (итоговое тестирование)	2				2
	ВСЕГО	36	12	10	12	2

Рабочие программы учебных разделов

Перечень лекционных занятий

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах
1.1.	Гигиенические основы тренировочного процесса	2
1.2.	Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	2
1.3.	Основные принципы рационального питания	2
1.4.	Осуществление контроля и учета физической нагрузки	2
1.5.	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта	4

Перечень практических занятий

Номер темы	Название темы и краткое содержание занятия	Трудоемкость в часах
1.1.	Гигиенические основы тренировочного процесса	2
1.2.	Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	2
1.3.	Основные принципы рационального питания	2
1.4.	Осуществление контроля и учета физической нагрузки	2
1.5.	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта	2

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1.	Гигиенические основы тренировочного процесса	2
1.2.	Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	2
1.3.	Основные принципы рационального питания	2
1.4.	Осуществление контроля и учета физической нагрузки	2
1.5.	Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта	4

2.1. Примерный календарный учебный график программы повышения квалификации «Организация тренировочной и спортивно-состязательной деятельности по избранному виду спорта (.....)»

Срок освоения: 36 академических часа

Форма обучения: очная

Учебные дисциплины / Недели обучения	1
Гигиенические основы тренировочного процесса	2/2
Формирование профессионального имиджа тренера-преподавателя	2/2
Основные принципы рационального питания	2/2
Осуществление контроля и учета физической нагрузки	2/2
Планирование и осуществление тренировочного процесса и организация спортивно-состязательной деятельности по виду спорта	4/2
1. Итоговая аттестация (тестирование)	2
2. Итого 36 часов	36

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов

Основная литература:

1. Аэробика: теория и методика : учебник / [Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медеведева и др.] ; под ред. Е.С. Крючек. – Москва : Академия, 2018. – 189, [1] с. : ил. – (Высшее образование . Физическая культура и спорт). – (Бакалавриат). – (Учебник). – Библиогр.: с. 186-187.
2. Алферов А.А. К вопросу об интерактивности в образовательном процессе / А.А.Алферов // Актуальные вопросы развития искусства балета и хореографического образования: сб. материалов всеросс. науч.-практ. конференции, 04 июня 2013 г.; МГАХ / науч. ред. И.А.Борзенко, Н.А.Вихрева. – М.: МГАХ, Богородский печатник, 2014. – С. 13-15.
3. Блок, Л. Д. Классический танец: История и современность / Л. Д. Блок. – Москва: Искусство, 1987. – 556 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 192 с.
5. Валукин М.Е. Эволюция движений в мужском классическом танце / М.Е.Валукин. – М.: ГИТИС, 2007. – 248 с.
6. Власова О.П. Теория и методика обучения упражнениям в технико-эстетических видах гимнастики : учеб.-метод. пособие / О.П. Власова, Т.И. Эпп, Н.Г. Печеневская. – Москва : Знание-М, 2020. – 127, [1] с. : ил.
7. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Д.Зайфферт; пер. с нем. В.Штакенберга. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2012. – 128 с.
8. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
9. Кононова Т.М. Модернизационные процессы в сфере образования: интернет-технологии и их роль / Т.М.Кононова // Вестник ТГАКИиСТ. – Тюмень, 2014. - № 2. – С. 218-221.
10. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е.Г.Котельникова. – М.: ВЦХТ, 2008. – 128 с.
11. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие / Е.В. Панова, В.А. Соболев. – РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017. – 44 с.
12. Соковицина Н.В. Введение в психологию балета / Н.В.Соковицина. – Новосибирск: Сова, 20016. – 300 с.
13. Тарасов Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 496 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / С. В. Алексеев [и др.]. - М. [и др.] : Еврошкола [и др.], 2017. - 520 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: монография / Ю. В. Верхошанский. - 4-е изд. - М. : Сов. спорт, 2019. - 216 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 5-е изд., стер. - М. : Спорт, 2020.
4. Иссурин В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : пособие для тренеров, студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. - М. : Спорт, 2020.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов по укрупненной гр. специальностей и направлений подг. 49.00.00 - Физ. культура и спорт" / Л. П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М. : Спорт, 2020.
- 6.

7. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография/ В. Г. Никитушкин.- М.: Физическая культура, 2013.- 208 с.
8. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
9. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография: Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

Итоговая аттестация (тестирование)

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования

1. По способу определения первенства соревнования подразделяются на..... индивидуальные, групповые;
 - 1) **личные, лично-командные и командные;**
 - 2) профессиональные, любительские;
 - 3) личные, коллективные.
2. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются..... только командам;
 - 1) одновременно отдельным участникам и команде в целом;
 - 2) **каждому отдельному участнику;**
 - 3) командам и коллективам.
3. Кем составляет ся Положение о соревнованиях?
 - 1) общественная спортивная организация;
 - 2) организация, командирующая спортсменов;
 - 3) **организация, проводящая соревнования;**
 - 4) министерство спорта.
4. Чем регламентируется допуск участников соревнований?
 - 1) приказом министерства;
 - 2) разрядными требованиями;
 - 3) уставом спортшколы;
 - 4) **положением о соревнованиях.**
5. Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?
 - 1) **могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования;**
 - 2) нет, не могут;
 - 3) могут, с разрешения тренера;
 - 4) могут, с разрешения врача.
6. Через кого имеет право обращаться к судьям участник соревнований?
 - 1) только через представителя своей команды;
 - 2) через представителя любой команды;
 - 3) через личного тренера;
 - 4) **через старшего тренера команды или самолично.**
7. Что такое технология управления соревнованиями?
 - 1) использование факса, ксерокса, принтера и другой офисной техники;
 - 2) контроль персонала;
 - 3) составление списка проблем, которые надо решить;
 - 4) **последовательность (алгоритм) действий для достижения результата**
8. Кто должен присутствовать на технических совещаниях, проводимых Оргкомитетом соревнований?
 - 1) **представитель команды;**
 - 2) старший тренер команды;
 - 3) все тренеры команды;
 - 4) тренеры и участники соревнований.
9. Что запрещается делать представителю команды?
 - 1) **вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование;**
 - 2) обращаться к главному судье соревнований;
 - 3) обращаться к участникам своей команды;
 - 4) обращаться к тренерам своей команды.
10. Кто производит осмотр места проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?
 - 1) **Главный судья соревнований;**

- 2) главный инженер;
- 3) главным администратор;
- 4) директором объекта.

11. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?

- 1) 1 день;
- 2) **3 дня;**
- 3) неделя;
- 4) месяц.

12. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?

- 1) **в оргкомитет проведения соревнований;**
- 2) в администрацию города;
- 3) в министерство спорта;
- 4) в федерацию по виду спорта.

13. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?

- 1) **главный секретарь;**
- 2) судья;
- 3) информатор;
- 4) главный судья.

14. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?

- 1) от любого участника;
- 2) только от старшего тренера;
- 3) от главного тренера;
- 4) **только от официальных представителей команды.**

15. Микроциклом принято называть :

- а) относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель;
- б) **серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки,**
- в) относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 месяцев;
- г) одно тренировочное занятие;

16. Какой метод применяют для приема в группу начальной подготовки согласно федеральным стандартам спортивной подготовки или программе спортивной подготовки по виду спорта ::

- а) анкетирование;
- б) педагогическое наблюдение;
- в) опрос;
- г) **тестирование.**

17. Контроль физической подготовленности ...

а) производится с целью оценки целесообразности выполнения двигательных действий спортсмена, направленных на достижение результата тестовых игр;

б) **производится с целью оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости координационных способностей,**

в) оценивается: объем и сосредоточенность внимания; оперативная память; оперативное мышление;

г) используется визуальный метод, который проводится как в ходе непосредственного наблюдения за действиями спортсменов, так и с помощью видеомagneтофонной техники;

18. Основная цель педагогического контроля – это....:

- а) определение состояния физической активности занимающихся;
- б) определение взаимосвязи между средствами и методами тренировки;
- в) **определение связи между факторами воздействия и теми изменениями, которые**

происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д.

г) корректировка и управление тренировочным процессом;

19. На учебно-тренировочных занятиях упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- а) в середине основной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в заключительной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

20. Педагогический процесс воспитания физических способностей с учетом требования вида деятельности – это:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическая форма;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое состояние.

21. Под технической подготовкой следует понимать:

а) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

б) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;

в) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов.

22. Совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку ...

- а) **Федеральный стандарт спортивной подготовки;**
- б) Основная образовательная программа спортивной подготовки;
- в) Международный стандарт спортивной подготовки;
- г) Международный паспорт спортивной подготовки

23. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки :

- а) Тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б. **Микроциклы, мезоциклы, макроциклы;**
- в) Оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) Подготовительные, основные, соревновательные.

1	1	13	4
2	2	14	2
3	3	15	4
4	4	16	2
5	1	17	2
6	4	18	3
7	4	19	4
8	1	20	3
9	1	21	2
10	1	22	1
11	2	23	2
12	1		

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Крутько Виктория Борисовна — канд. пед. наук, доцент, зав кафедрой сложнкоординационных и циклических видов спорта



(подпись)

