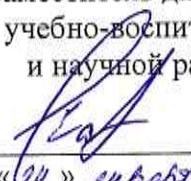


Министерство спорта Российской Федерации

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» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

 Л.Р. Макина
«24» сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Современные подходы в работе тренера-преподавателя в дополнительном
образовании (во виду спорта)»(72 часа)**

Уфа, 2024

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 тренировок занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5	- Определение задач тренировок 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 технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта - Подготавливать, положений теории физической физиологической характеристики нагрузки, анатомо-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 - Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося
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 комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; общей приобретения выносливости; формирования скоростных способностей; увеличения подвижности суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение 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 и 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

		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-оздоровительном, начальной 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 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 дальнейшего занятий видом спорта	- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта подготовки, программы спортивной 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)	C/02.6	- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и 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 анализировать 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 задачи и 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 тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на рост 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 занимающегося - Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивны	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и 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 содержания занятий физической культурой и спортом	A/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществлению 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 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-	- Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания - Использовать технологии психолого-педагогического, информационного,

физической культуры и 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 методики измерения и оценки	A/09.6	- Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК- 4 Способен измерять, и оценивать анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Основные функции и формы подготовленности, их содержание при организации и 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 – 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2 недели.

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 освоенной 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	Современные требования к деятельности тренера-преподавателя Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (сложнокоординационные виды спорта)	Крутько В.Б.	канд.пед.наук заведующий кафедрой ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
2	Современные подходы к	Даянова А.Р.	канд.биол.наук	Башкирский

	управлению тренировочным процессом Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (игровые виды спорта, интеллектуальные виды спорта, единоборства)		заведующий кафедрой ТиМ СИ и ЕД	институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
3	Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	Токмакова Н.Ю.	канд.биол.наук доцент кафедры ФиСМ	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
4	Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	Кулбахтина А.З.	канд.ист.наук заведующий кафедрой ГиЕНД	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
5	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (общая физическая подготовка)	Омарова Р.М.	старший преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

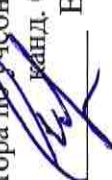
2.1. Примерный календарный учебный график программы повышения квалификации «Современные подходы в работе тренера-преподавателя в дополнительном образовании (во виду спорта)»

Срок освоения: 72 академических часа

Форма обучения: очная

Учебные дисциплины / Недели обучения	1	2
Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	2/2	
Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	4/	4
Современные требования к деятельности тренера-преподавателя	2/	4
Современные подходы к управлению тренировочным процессом	2/	4
Построение спортивной тренировки. Содержание и структура	2/	4
Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта	12/	28
Итоговая аттестация (устный опрос)		2
Итого 72 часа	26	46

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)

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по учебной работе,
 канд. биол. наук

 Е.А. Карюк

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Курса повышения квалификации:
«Современные подходы в работе тренера-преподавателя в дополнительном образовании (во виду спорта)»
Объем программы 72 часа, 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	Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	4	2		2	
2	Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	8	4	2	2	
3	Современные требования к деятельности тренера-преподавателя	6	2	2	2	
4	Современные подходы к управлению тренировочным процессом	6	2	2	2	
5	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура	6	2	2	2	

Модуль 2									
6	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (сложнокоординационные виды спорта)	40	12	12	12	12	16		
7	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (игровые виды спорта)	40	12	12	12	12	16		
8	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (единоборства)	40	12	12	12	12	16		
9	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (технические виды спорта)	40	12	12	12	12	16		
10	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (интеллектуальные виды спорта)	40	12	12	12	12	16		
11	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (общая физическая подготовка)	40	12	12	12	12	16		
Итоговая аттестация (устный опрос)		2						Устный опрос	2
ВСЕГО		72	24	20	20	26			

Рабочие программы учебных разделов

Перечень лекционных занятий

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах
1.1.	Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	2
1.2.	Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	4
1.3.	Современные требования к деятельности тренера-преподавателя	2
1.4.	Современные подходы к управлению тренировочным процессом	2
1.5.	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура	2
1.6.	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта	12

Перечень практических занятий

Номер темы	Название темы и краткое содержание занятия	Трудоемкость в часах
1.1.	Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	
1.2.	Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	2
1.3.	Современные требования к деятельности тренера-преподавателя	2
1.4.	Современные подходы к управлению тренировочным процессом	2
1.5.	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура	2
1.6.	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта	12

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1.	Нормативно-правовые основы образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	2
1.2.	Медико-биологические и гигиенические основы физической культуры и спорта	2
1.3.	Современные требования к деятельности тренера-преподавателя	2
1.4.	Современные подходы к управлению тренировочным процессом	2
1.5.	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура	2
1.6.	Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта	16

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов

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

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999. - 105 с.
2. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. - 6-е изд., испр. и доп. - М. : Акад. Проект, 2015.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.- метод. пособие ; монография/ В. П. Губа.- М.: Сов. спорт, 2012.- 384 с.
5. Иванов, Л.Ю. Особенности современных программ подготовки юных теннисистов : учеб.-метод. пособие для студентов оч. и заоч. форм обучения по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (теннис)» / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); Л.Ю. Иванов. — Москва : Колос-с, 2022. — 36 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-324-8. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807672>
6. Регби : учебное пособие / Е. Л. Соловей, А. В. Лаптев, А. М. Грошев, Т. М. Рзаев, О. П. Гончарова. — Малаховка : МГАФК, 2018. — 45 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772881>
7. Семенов, Д.В. Теория и методика тренировки в спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап): учебное пособие / Д.В. Семенов. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-6047612-4-3. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807705>
8. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба : учеб. пособие / А.А. Насонова; Ю.Н. Шилин. — Москва : ТВТ Дивизион, 2019. — 320 с. : ил. — ISBN 978-5-98724-100-4. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719647>
9. Яшина, Е.Р. Динамика функционального состояния высококвалифицированных спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой / е.р. Яшина, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова // Вестник спортивной науки. — 2016. — №4. — С. 22-27. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/459469>

Итоговая аттестация (устный опрос)

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по одному из вопросов:

1. Построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле на основе принятой периодизации (по выбору: в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, группах высшего спортивного мастерства).
2. Определение понятия «направленность тренировочной нагрузки».
3. Определение понятия «блоковая периодизация» тренировочного процесса.
4. Особенности построения тренировочных занятий с однонаправленными нагрузками.
5. Варианты совмещения в одном занятии тренировочных нагрузок различной направленности.
6. Микроциклы. Виды, особенности применения и содержания в различных периодах годичного цикла тренировки.
7. Микроциклы. Варианты построения микроциклов на основе использования концепции блоковой периодизации.
8. Мезоциклы. Виды. Особенности построения и содержания в различных периодах годичного цикла тренировки.
9. Мезоциклы. Варианты построения мезоциклов на основе использования концепции блоковой периодизации.
10. Современные подходы к подбору и комплектованию спортивных команд высокой квалификации.
11. Понятие личности и личностных качеств. Спортивная деятельность как способ существования личности.
12. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.
13. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
14. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.
15. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
17. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
18. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
19. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
20. Показатели оценки физического развития человека.
21. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
22. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
23. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
24. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
25. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
26. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Сиразетдинова Ирина Радифовна - старший преподаватель
кафедры физиологии и спортивной медицины



(подпись)