**Продолжительность:**102 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**35 000 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:**качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых в профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, а так же повышение профессионального уровня тренерской деятельности.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- индивидуально-типологические особенности адаптации к соревновательной деятельности в гандболе;

- современные тенденции, средства и методы спортивной тренировки в игровых видах спорта, в гандболе в частности, закономерности формирования состояния спортивной формы, развитие специальных физических способностей;

- современные тенденции, средства и методы спортивной тренировки в игровых видах спорта, в гандболе в частности, закономерности формирования состояния спортивной формы, развитие специальных физических способностей;

- организационно-методические основы ориентации и отбора в спорте, особенности планирования и виды контроля, используемые в спортивной тренировке.

**Уметь:**

- определять цели и задачи спортивной подготовки, тренировочного процесса в годичном цикле и на этапах многолетней подготовки;

- планировать тренировочные занятия, микро-, мезо- и макроциклы подготовки, организовывать и проводить спортивные соревнования

- осуществлять педагогический контроль за процессом подготовки, состоянием занимающихся при проведении тренировочных занятий и соревнований;

- использовать накопленные в области теории спортивной тренировки знания в процессе проведения различных форм занятий физическими упражнениями;

- осуществлять анализ результатов теоретических исследований и использовать их в практической деятельности;

**Владеть:**

- технологиями совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных гандболистов;

- технологиями совершенствования физических способностей квалифицированных гандболистов;

- технологиями отбора в гандболе;

- современными технологиями педагогического контроля в тренировочном процессе;

- технологиями управления деятельностью команды в ситуациях тренировочных занятий, соревнований, в условиях учебно-тренировочных сборов, приемами межличностного общения.

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
|  | **Модуль 1.** Современные технологии построения спортивной тренировки в гандболе | **22** | **10** | **12** | **2** |
| 1.1 | Структура и содержание современной соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации  | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 1.2 | Современная трактовка технико-тактических действий гандболистов в соревновательной деятельности  | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.3 | Современные тенденции построения спортивной тренировки квалифицированных команд в гандболе: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса | 11 | 6 | 6 | 1 |
|  | **Модуль 2** Актуальные проблемы методики подготовки гандболистов высокой квалификации | **27** | **6** | **18** | **3** |
| 2.1 | Современные подходы к построению тренировочного процесса в общей и специальной физической подготовке квалифицированных гандболистов  | 11 | 2 | 8 | 1 |
| 2.2 | Современные подходы и особенности построения процесса технико-тактической подготовки в гандболе  | 9 | 2 | 6 | 1 |
| 2.3 | Биомеханические критерии эффективной спортивной техники в гандболе  | 7 | 2 | 4 | 1 |
|  | **Модуль 3** Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов | **24** | **8** | **14** | **2** |
| 3.1 | Биоэнергетика мышечной деятельности у гандболистов | 4 | 4 | - |  |
| 3.2 | Закономерности развития адаптации и принципы построения тренировочного процесса в гандболе  | 9 | - | 8 | 1 |
| 3.3 | Индивидуально-типологические аспекты спортивной тренировки в гандболе  | 2 | 2 | - |  |
| 3.4 | Вопросы питания и фармакологической поддержки в игровых видах спорта  | 7 | - | 6 | 1 |
| 3.5. | Особенности проведения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе квалифицированных гандболистов | 2 | 2 |  |  |
|  | **Модуль 4** Методики контроля и оценки уровня подготовленности гандболистов | **13** | **4** | **8** | **1** |
| 4.1 | Характеристика методов медико-биологического контроля в спорте | 6 | 2 | 4 |  |
| 4.2. | Современные подходы реализации педагогического, биомеханического контроля | 7 | 2 | 4 | 1 |
|  | **Модуль 5** Научно-методическое, психолого-педагогическое и медицинское обеспечение подготовки гандболистов | **12** | **4** | **6** | **2** |
| 5.1. | Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в гандболе | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 5.2. | Психологический отбор квалифицированных гандболистов | 4 | 2 | 2 |  |
| 5.3. | Анализ показателей контроля различных сторон подготовленности, разработка рекомендаций коррекции тренировочного процесса  | 3 |  | 2 | 1 |
| 6 | Итоговая аттестация |  |  |  | - |
|  |  | **102** | **34** | **58** | **10** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (экзаменом).