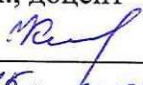


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

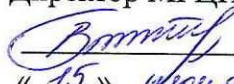
МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации  
и цифровизации образовательного процесса  
к.п.н., доцент

  
О.А. Клестова  
« 15 » июля 2022 г.

Директор МРЦПК и ППК, доцент

  
В.Я. Ботнер  
« 15 » июля 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	12
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	12
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	15
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	23
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	26
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	27

## 1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» (далее – ДПП ПК) 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» (с изменениями от 15 ноября 2013 года);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный №54519);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года №886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт и с учетом требований:

– профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный №54519):

Вид профессиональной деятельности	Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью (код 05.003)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-занимающихся), для достижения ими спортивных результатов
Группа занятий:	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358); руководители организаций физической культуры и спорта (код ОКЗ 1432). * Общероссийский классификатор занятий

– профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный №62203):

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий:	Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту (код ОКЗ* 2358); * Общероссийский классификатор занятий

### 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель ДПП ПК: формирование у слушателей профессиональных компетенций, позволяющих эффективно выполнять организацию и управление спортивной подготовкой, медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса, и необходимых для выполнения следующих трудовых функций, в рамках имеющейся квалификации, определенных:

– профессиональным стандартом «Тренер»:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	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, на этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6

– профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
B	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	B/01.7

Задачи ДПП ПК:

1 Овладеть алгоритмом планирования тренировочного процесса в подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

2 Использовать данные комплексного контроля как детерминанты в управлении тренировочным процессом подготовки спортивного резерва.

3 Изучение медико-биологических и психологических основ тренировки в избранном виде спорта на основе современных данных спортивной науки.

4 Использование информации психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния здоровья и уровня функциональной подготовленности, занимающихся избранным видом спорта, для планирования и коррекции тренировочных планов.

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

К освоению ДПП ПК допускаются:

– лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, в области образования по направленности (профилю) «Физическая культура»;

– лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» направлена на формирование следующих профессиональных компетенций (далее – ПК):

– ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель должен:

**знать:**

– содержание спортивной тренировки;

– особенности планирования тренировочных мероприятий на этапах многолетней подготовки;

– основные закономерности и механизмы адаптации к физическим (мышечным) нагрузкам в избранном виде спорта;

– комплексный контроль в системе многолетней подготовке спортивного резерва;

– методы контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности в избранном виде спорта;

– теоретические основы работы с предстартовыми состояниями,

– классификацию эмоциональных и психических состояний;

**уметь:**

– планировать различные циклы тренировочного процесса спортивной тренировки;

– контролировать физическое, функциональное и психологическое состояние спортсменов во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;

– анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся и выявлять проблемы в циклах тренировки;

- управлять тренировочным процессом основываясь на результатах комплексного контроля;
- осуществлять выбор наиболее эффективных техник регуляции предстартовых состояний в зависимости от актуального состояния спортсмена;

**иметь опыт практической деятельности:**

- построения планов и программ по спортивной подготовке занимающихся;
- владеть способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- владения техниками регуляции предстартовых состояний,
- приемами эффективной коммуникации.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области физической культуры и спорта					
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Профессиональный стандарт «Тренер»					
Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	D/02.6	Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста 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. Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с	ПК-1	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин). Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин). Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.	Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся. Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся. Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности

		<p>федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства.</p> <p>Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся.</p> <p>Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях.</p> <p>Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения.</p> <p>Выявление факторов спортивного результата, занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом.</p> <p>Оценка качества выполнения занимающимся</p>		<p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> <p>Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности, занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p>тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</p> <p>Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки.</p> <p>Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося.</p> <p>Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов.</p>
--	--	---	--	---	--



		<p>объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки. Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</p>			
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»					
<p>Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	В/01.7	<p>Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специ-фике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной</p>	ПК-1	<p>Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии</p>	<p>Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на</p>

	<p>дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности.</p> <p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки.</p> <p>Контроль выполнения спортсменом спортивной сборной команды муниципального</p>	<p>физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.</p> <p>Объем индивидуальной спор-</p>	<p>тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.</p> <p>Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p>
--	--	---	--

		<p>уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки.</p>		<p>тивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). Технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов у спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>	
--	--	---	--	--	--

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 36 часов, из них аудиторных – 28 часов.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе осуществляется в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие формы учебных занятий по ДПП ПК:

- контактная работа слушателей (занятия лекционного типа, практические занятия) с педагогическими работниками университета и(или) лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации ДПП ПК на иных условиях;
- самостоятельная работа слушателей;
- в иных формах, определяемых образовательной организацией.

Все лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийного сопровождения.

Слушателям ДПП ПК обеспечивается персональный доступ по личной учетной записи к порталу электронно-образовательных ресурсов Tandem E-Learning.

Реализация ДПП ПК обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин, ученую степень и (или) ученое звание.

Профессорско-преподавательский состав имеет научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела ДПП ПК.

Для осуществления образовательной деятельности по ДПП ПК используются оборудованные учебные аудитории, позволяющие демонстрацию мультимедийных презентаций, видеоматериалов.

Для проведения учебных занятий, текущего контроля в online режиме в формате видеоконференцсвязи рекомендуется использование специализированных информационных систем, позволяющих в процессе видеоконференции демонстрировать различные текстовые, графические или видеоматериалы; различные приложения и процессы. Организация видеоконференции включает информирование слушателей о технических требованиях к оборудованию и каналам связи, предварительную проверку связи со слушателями, предоставление преподавателям и слушателям ссылки на учебные занятия, а также предоставление (при необходимости) рабочего места преподавателю.

## 2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	6	4	6	4	4	4	-
Самостоятельная работа	-	2	-	2	2	-	-
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	2	-

Учебные занятия со слушателями проводятся согласно расписанию учебных занятий, утвержденного проректором по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### 2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Уральский государственный университет физической культуры»  
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ  
 Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  
 д.п.н., профессор С.Г. Сериков  
 « 01 » июля 2022 г.  
 (протокол №12 заседания ученого совета от 01 июля 2022 г.)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
 «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Планирование и построение тренировочного процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
1.1	Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта	4	2	2	–	2	
1.2	Построение спортивной тренировки	10	8	4	4	2	
<b>2</b>	<b>Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>Тестирование</b>
2.1	Этапный контроль	8	8	2	6	–	
2.2	Текущий контроль	4	4	2	2	–	
<b>3</b>	<b>Психологические аспекты подготовки в спорте</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Опрос</b>
3.1	Предстартовые состояния спортсменов	4	2	2	–	2	
3.2	Саморегуляция в спорте	4	4	2	2	–	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса  
 Начальник учебного отдела  
 Директор МРЦПК и ППК  
 Старший инструктор-методист  
 ОКУ «РЦСП Челябинской области»



О. А. Клестова, к.п.н., доцент  
 И. А. Савенко  
 В. Я. Ботнер, доцент  
 Е. В. Леконцев, к.б.н.

### 2.3. Рабочие программы учебных разделов

**Раздел 1 Планирование и построение тренировочного процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта (14 часов)**

#### **Тема 1.1 Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта (4 часа)**

Виды (линейная, волнообразная, блоковая) периодизации тренировочного процесса, их понятие и особенности. Характеристики структуры спортивной подготовки: порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств и методов, отношением общей и специальной подготовки); соотношение параметров тренировочных и соревновательных нагрузок (объема и интенсивности); последовательность различных звеньев процесса.

#### **Тема 1.2. Построение спортивной тренировки (10 часов)**

Планирование процесса спортивной подготовки: сущность, назначение, виды планирования, содержание, формы, результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Модельные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	Изучить разделы, которые включает в себя содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды	2
1.2	Описать модельные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Определить задачи на мезоциклы в годичном цикле подготовки	2
1.2	Составить индивидуальный план спортсмена на примере избранного вида спорта	2

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей**

Контроль успеваемости слушателей осуществляется в форме тестирования.

Примерные тестовые задания по разделу

1. Планирование в спорте и физическом воспитании - это:
  - а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
  - б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-тренировочного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
  - в) упорядоченная деятельность преподавателя или тренера по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков;
  - г) упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
2. Планирование на период от одного года до несколько лет называется:
  - а) оперативным;
  - б) комплексным;

- в) текущим;
- г) перспективным.

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

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоцикл, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные;
- г) подготовительные, соревновательные.

4. В спортивной тренировке под термином «метод» понимают

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) указания тренера о том, как выполнять упражнения.

5. Начало каждого макроцикла подготовки характеризуется

- а) нарастанием объемов нагрузок и высокой долей средств ОФП;
- б) нарастанием интенсивности нагрузок и высокой долей средств ОФП;
- в) высоким объемом нагрузок и нарастанием доли средств ОФП;
- г) все перечисленные варианты допустимы

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

- 1 Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия. Пресс, 2007 – 272 с.
- 2 Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Дополнительная литература:

- 1 Д. Акажанов. Спортсмен 21-го века. Новое супероружие / Д. Акажанов, Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2020. – 22 с.
- 2 Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019 – 184 с.
- 3 Вовк, С. И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С. И. Вовк. – М. : Физическая культура, 2007. – 212 с.
- 4 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
- 5 Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 6 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
- 7 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.



8 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд.центр «Академия», 2004. – 480 с.

Другие информационные ресурсы:

- 1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК
- 2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
- 3 <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/> – сайт научно–методического журнала «Теория и практика физической культуры»
- 4 <http://www.teoriya.ru> – научный портал
- 5 <http://minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

## **Раздел 2 Медико-биологические сопровождение тренировочного процесса (12 часов)**

### **Тема 2.1. Этапный контроль**

Понятие, содержание и направленность этапного контроля. Контроль за тренировочными воздействиями: измерение и оценка долговременных адаптационных изменений состояния спортсмена после этапа подготовки или мезоцикла. Физиологические основы физических (двигательных) качеств (силы, скоростно-силовых качеств, выносливости): дыхательная система, сердечно-сосудистая система. Механизмы длительной адаптации кардиореспираторной системы в ответ на физическую нагрузку разной направленности.

### **Тема 1.2. Текущий контроль**

Понятие, содержание и направленность текущего контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: измерение и оценка кратковременных адаптационных изменений состояния спортсмена после микроцикла.

### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Особенности длительной адаптации к мышечной деятельности и функциональные резервы организма спортсменов в избранном виде спорта	2
2.1	Анализ динамики результатов этапного комплексного обследования (ЭХО, морфология, биохимия, функциональное обследование)	2
2.1	Коррекция процесса подготовки спортсмена по динамике результатов функционального состояния подготовленности спортсмена	2
2.2	Методика оценки уровня функциональной подготовленности спортсмена в избранном виде спорта	2

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Самостоятельная работа слушателей по разделу не предусмотрена

### **Формы и методы контроля знаний слушателей**

Контроль успеваемости слушателей осуществляется в форме тестирования.

Примерные тестовые задания по разделу

1. Текущий контроль – это:

а) оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований,

динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики;

б) измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамика нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях;

в) контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки.

2. Этапный контроль – это:

а) оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики;

б) измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамика нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях;

в) контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки.

3. Контрольным тестом бег 30 м оценивается физическое качество? а) выносливость;

б) скоростные способности (быстрота);

в) двигательно-координационные способности;

г) умственные способности.

4. Контрольный тест «подтягивание на перекладине» для какого вида спорта более информативный тест для оценки силовых показателей?

а) бокс;

б) дзюдо;

в) легкая атлетика;

г) конькобежный спорт.

5. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

а) тренировочных и соревновательных воздействий;

б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

в) состояния внешней среды;

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1 Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография / В.П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2012. – 383 с.

2 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010 . – 619 с.

3 Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В.М. Смирнов, Н. А. Фудин, Б. А. Поляев, А. В. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2012. – 543 с.

4 Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология : учебник / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 334 с.

Дополнительная литература:

1 Годик, М. А Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2012. – 334 с.

2 Елисеев, Е.В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов / Е.В. Елисеев ; УралГАФК. – Челябинск : Экодом, 2000. – 124с.

3 Корнеева, И. Т. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков, Д. В. Николаев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 10. – С. 30 – 36.

4 Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда . – 5-е изд., испр. и доп – М. : Советский спорт, 2011 . – 346 с.

5 Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ сред. и высш. учебных заведений /В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

6 Таймазов, В. А Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) : учеб.пособие / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб, 2004. – 400 с.

7 Фомина, Е.В. Общая и спортивная психофизиология : учеб. пособие / Е. В. Фомина; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2004. – 138с.

8 Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 383 с.

Другие информационные ресурсы:

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

3 <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> – сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры»

4 <http://www.teoriya.ru> – научный портал

### **Раздел 3 Психологические аспекты подготовки в спорте (8 часов)**

#### **Тема 3.1 Предстартовые состояния спортсменов (4 часа)**

Классификация неспецифических предстартовых состояний. Боевая готовность: определение, основные критерии. Предстартовая апатия: определение, основные критерии. Предстартовая лихорадка: определение, основные критерии. Техники обесценивания значимости неспецифических предстартовых состояний на различных этапах подготовки.

#### **Тема 3.2 Саморегуляция в спорте (4 часа)**

Техники саморегуляции. Техники психорегуляции. Техники регуляции предстартовых состояний, включая наивные методы психорегуляции. Преимущества и недостатки каждой техники.

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.2	Техники регуляции предстартовых состояний	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Поиск информации по теме в учебно-методической и научно-методической литературе	2

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделам**

Формой контроля слушателей выступает опрос.

Примерный перечень вопросов к разделу

- 1 Назовите типичные предсоревновательные психические состояния.
- 2 Неспецифические и специфические предстартовые состояния.
- 3 Назовите факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
- 4 Дайте определение понятию «предстартовая лихорадка».
- 4 Дайте определение понятию «боевая готовность».
- 5 Охарактеризуйте компоненты оптимального боевого состояния.
- 6 Дайте определение понятию «предстартовая апатия»
- 7 Перечислите методы оперативной психорегуляции.
- 8 Приведите примеры упражнений для оперативной психорегуляции;
  - а) упражнения «через тело»;
  - б) упражнения «через сознание».

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Современный спорт, 2012. – 290 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 351 с.
3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., 2010. – 782 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 366 с.
5. Шойфет, М. С. Психофизическая саморегуляция / М. С. Шойфет. – М. : Вече, 2010. – 319 с.

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. – М. : Юрайт, 2012. – 442 с.
2. Ильин, Е. П. Психология доверия / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2013. – 282 с.
3. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 573 с.
4. Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н / Д : Феникс, 2013. – 376 с.
5. Энциклопедия психодиагностики / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2010. – Т. 4. – 789 с.

Другие информационные ресурсы:

<http://elibrary.uralgufk.ac.ru/catalogue/>  
УралГУФК.

–

Электронный

каталог

**3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Опыт практической деятельности
1	Планирование и построение тренировочного процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Содержание спортивной тренировки; особенности планирования тренировочных мероприятий на этапах многолетней подготовки;	Планировать различные циклы тренировочного процесса спортивной тренировки; определить основные задачи на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	Построение планов и программ по спортивной подготовке занимающихся; приемы работы со средствами компьютерной техники и информационными технологиями; владеет технологией составления оперативных, текущих и перспективных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
2	Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса		Основные закономерности и механизмы адаптации к физическим (мышечным) нагрузкам в избранном виде спорта; комплексный контроль в системе многолетней подготовки спортивного резерва; методы контроля функционального состояния и уровня функциональной	Контролировать физическое, функциональное и психологическое состояние спортсменов во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке; анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся и выявлять	Владеет способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок

			подготовленности в избранном виде спорта	проблемы в циклах тренировки; управлять тренировочным процессом основываясь на результатах комплексного контроля	
3	Психологические аспекты подготовки в спорте		Особенности возрастных этапов, классификацию эмоциональных и психических состояний, теоретические основы работы с предстартовыми состояниями, принципы формирования конструктивной системы ценностей	Самостоятельно применять техники психологической работы для регулирования предстартовых состояний спортсмена; осуществлять выбор наиболее эффективных техник регуляции предстартовых состояний в зависимости от актуального состояния спортсмена; выстраивать коммуникацию в соответствии с возрастным этапом занимающихся.	Владеет техниками регуляции предстартовых состояний, приемами эффективной коммуникации

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Текущий контроль успеваемости слушателей проводится в течение обучения по каждой теме учебного раздела ДПП ПК. Преподаватель самостоятельно устанавливает средства и методы текущего контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных знаний, умений и компетенций слушателями в результате освоения темы или раздела в целом. В основном текущий контроль основывается на результатах выполнения слушателями практических заданий, включенности в обсуждение вопросов по темам.

В ходе освоения раздела слушателями последовательно выполняется комплекс заданий в виде тестов. Представленные тестовые задания соотнесены с изучаемыми темами раздела.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки в виде зачета степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Уровень освоения ДПП ПК слушателями определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания: при 70 % правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено»; при менее 70% правильных ответов – «не зачтено».

##### **Тестовые задания**

для итоговой аттестации слушателей,

обучающихся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации  
«Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва»

1. Планирование в спорте и физическом воспитании - это:
  - а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
  - б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-тренировочного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
  - в) упорядоченная деятельность преподавателя или тренера по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков;
  - г) упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
2. Планирование на период от одного года до несколько лет называется:
  - а) оперативным;
  - б) комплексным;
  - в) текущим;
  - г) перспективным.

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

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоцикл, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные;
- г) подготовительные, соревновательные.

4. В спортивной тренировке под термином «метод» понимают

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) указания тренера о том, как выполнять упражнения.

5. Начало каждого макроцикла подготовки характеризуется

- а) нарастанием объемов нагрузок и высокой долей средств ОФП;
- б) нарастанием интенсивности нагрузок и высокой долей средств ОФП;
- в) высоким объемом нагрузок и нарастанием доли средств ОФП;
- г) все перечисленные варианты допустимы

6. Пик интенсивности тренировочных нагрузок приходится на

- а) на начало специальноподготовительного этапа;
- б) на конец специальноподготовительного этапа;
- в) на конец соревновательного периода;
- г) на конец общеподготовительного этапа.

7. Укажите все элементы структуры годичной подготовки спортсмена:

- а) этапы и стадии;
- б) периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы;
- в) макроциклы, мезоциклы, микроциклы;
- г) соревновательный, обще- и специально-подготовительный периоды.

8. Укажите тип микроцикла, в котором решаются задачи по общей физической подготовке:

- а) базовые;
- б) подводящие;
- в) переходные;
- г) контрольно-подготовительные.

9. Текущий контроль – это:

а) оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики;

б) измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамика нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях;

в) контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки.

10. Этапный контроль – это:

а) оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики;

б) измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей