

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
методической работе
Е.А. Павлов
«В» *сеитмурза* 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРУППЕ
ВИДОВ СПОРТА)**

Объем: 72 часа

Москва, 2021

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № 49/16 от « 13 » сентября 2021 г.

Разработчик:

Чистова Н.А. – к.п.н, доцент, зам. директора ИДО РГУФКСМиТ

Рецензент:

Силина Н.Ф. – к.и.в., рецензент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г. № 191н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.

1.3. Форма обучения:

- очная

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 42 часа, практические занятия – 28 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течении 3-4 недель 4-6 раз в неделю по 4-8 часов в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по виду спорта на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в виде спорта;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой занимающихся;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1 - <i>Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (уровень квалификации по ПС «Тренер» – 5)</i>	ПК 1.1. Способность осуществлять разработку планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.	– Определение задач тренировочных занятий – 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	– Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, 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 – Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося	– Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся – Содержание спортивной тренировки в виде спорта
	ПК 1.2. Способность проводить тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке	– Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке	– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и	– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их

	<p>занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся – Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) – Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент) – Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке – Фиксация контрольных показателей по 	<p>специальной подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке – Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни – Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением 	<p>выполнении</p> <ul style="list-style-type: none"> – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений –
--	----------------------	--	---	--

		окончанию тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке		
ВД 2. - <i>Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - б)</i>	ПК 2.1 Способность осуществлять отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	<ul style="list-style-type: none"> – Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта – Самостоятельный или в составе комиссии просмотр занимающегося на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, оценка физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта – Проведение с занимающимися контрольно-переводных тестов, оценка результатов тестирования на соответствие нормативным требованиям – Аналитическая обработка собранных данных, подготовка рекомендаций о целесообразности перевода, занимающегося с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации), зачисления занимающегося в группы тренировочного этапа – Принятие решения о зачислении занимающихся в группы и секции тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) на основании представленных материалов конкурсной комиссии 	<ul style="list-style-type: none"> – Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов – Вести отчетную документацию об отборе занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроя занимающегося – Выявлять способности занимающихся к спортивному совершенствованию – Использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью и мотивацией к достижению спортивных результатов – Оценивать интегральную подготовленность занимающегося – Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе отбора – Анализировать результаты тестирования 	<ul style="list-style-type: none"> – Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методики массового и индивидуального отбора в виде спорта – Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям – Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся – Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования – Правила пользования информационно-коммуникационными средствами связи – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

			<p>занимающихся на соответствие нормативным требованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> – Подготавливать в комиссию документы, обоснования и рекомендации о переводе или зачислении занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 	
	<p>ПК 2.2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p>– Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся</p> <p>– Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности</p> <p>– Педагогический контроль занимающихся во время теоретических и тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях</p> <p>– Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря</p>	<p>– Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>– Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок</p> <p>– Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных</p>	<p>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</p> <p>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <p>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе</p>

			<p>для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары – Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности – Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося – Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию – Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую 	<p>спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной
--	--	--	---	--

			задачу с наглядным объяснением – Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися – Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе	подготовки по виду спорта
ПК	2.3.	– Проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), правил использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – Проведение предсоревновательных тренировочных занятий, ориентированных на совершенствование применения системы движений и развитие технико-тактической подготовленности занимающихся в условиях, имитирующих участие в спортивном соревновании, моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Отбор занимающихся для участия в спортивном соревновании, допуск занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	– Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата – Оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки – Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных

		<p>дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организация участия занимающихся в предсоревновательных сборах, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки – Организация выступления отобранных (допущенных) занимающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки – Наблюдение за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников – Разбор с занимающимися результатов выступления на соревновании 		<p>соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Этические нормы в области спорта
--	--	---	--	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1.1 Учебный план (очная форма)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	22	22	12	10	0	0	Устный опрос

2.	Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты тренерской деятельности	12	12	6	6	0	0	Устный опрос
3.	Раздел 3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	12	12	6	6	0	0	Устный опрос
4.	Раздел 4. Биомеханика двигательных действий	8	8	4	4	0	0	Устный опрос
5.	Раздел 5. Технология спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)	16	16	8	8	0	0	Устный опрос. Проверка практических заданий
5.	Итоговая аттестация	2	2	0	2	0	0	Зачет
	ИТОГО	72	72	42	28	0	0	

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Раздел 2. Психолого- педагогические аспекты тренерской деятельности

Раздел 3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Раздел 4. Биомеханика двигательных действий

Раздел 5. Технология спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта)

4.1.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	2-5	2-3 недели

4.2 Содержание разделов (тем)

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели, задачи, функции, характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Основы теории обучения двигательным действиям. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной

подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Раздел 2. Психолого- педагогические аспекты тренерской деятельности

Предмет, методы и система ключевых понятий возрастной психологии и педагогики. Особенности формирования и развития психических процессов, свойств и состояний в различные возрастные периоды. Психологическая классификация видов спортивной деятельности. Общие основы конфликтологии и методы предотвращения конфликтов в спорте.

Структура профессиональной деятельности. Компетентностный подход в работе тренера. Принципы организации педагогического процесса и его особенности в тренерской деятельности. Современные педагогические технологии. Педагогический авторитет тренера и его показатели.

Раздел 3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций. Остеология. Краниология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация.

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Утомление спортсмена.

Раздел 4. Биомеханика двигательных действий

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Биомеханика двигательных качеств. Спортивно-техническое мастерство. Дифференциальная биомеханика. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте. Локомоторные движения. Перемещающие движения.

Раздел 5. Технология спортивной подготовки по виду спорта (группе видов спорта).

Определение основных понятий по виду спорта. Вид спорта в современной системе физического воспитания. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Экипировка. Обеспечение безопасности. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта. Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи. Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные

средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта. Организация, проведение и судейство соревнований.

Антидопинговая деятельность по виду спорта.

Управление процессом подготовки в виде спорта.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии:*

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., испр. и доп. – Москва: Academia, 2018. – 496 с.: ил.
3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Сластенин, Л.С. Подымова [и др.]; под общ. ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. - М.: Издательство Юрайт, 2017. — 230 с.
4. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата/ И.В. Шаповаленко. – Люберцы: Юрайт, 2016 – 576 с.

5. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.
6. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
7. Иваницкий М.Ф. — Анатомия человека Учебник для высших учебных заведений физической культуры Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. — 624 с, ил.
8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
9. Учебники и учебные пособия по виду спорта.

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. Бущичели. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС., 2006.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
6. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
8. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. // науч.-метод. пособие - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
9. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. - Киев, 1976.
10. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967
11. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
12. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровья, 1985
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность /А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Кузьмичева Е.В. Экономика физической культуры и спорта / Е.В. Кузьмичева, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов. – М.: Физкультура и спорт, 2008
15. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов // Урал. гос. акад. физ. культ. - М.: ФОН, 1995. - 394 с.: табл.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда - М.: Советский спорт, 2004. - 207 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев // Уч.пособие для студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, тренеров. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // Учебник для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
20. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).

22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
23. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин // Учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
24. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. приложения: [учеб. для [тренеров]]: В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
26. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1984. – 350 с.
27. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. Биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов // Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт., 2005. -142 с.
28. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
29. Суслов Ф.П. Терминология спорта / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер //Толковый словарь спортивных терминов. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 479 с.
30. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Советский спорт, 2011.
31. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.: табл.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
33. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
34. Фомин Н. А. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н. А. Фомин // Под общей ред. проф. М. Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982. – 280 с.: ил.
35. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: ФиС, 1984. – 151 с.
36. Специализированная литература по виду спорта.
37. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
38. Правила соревнований по виду спорта

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
2. Официальный сайт федерации по виду спорта
3. Специализированные сайты по видам спорта по виду спорта

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;
- спортивное сооружение по виду спорта для проведения практических занятий

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или высшее образование и профессиональная переподготовка по программе «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме собеседования по заданным вопросам.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

1. Подготовить перечень основных и дополнительных средств тренировки по виду спорта
2. Подобрать упражнения для совершенствования техники по виду спорта.
3. Подобрать упражнения для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в виде спорта.
4. Составить хронологию изменения правил соревнований по виду спорта.
5. Составить Положение о соревнованиях (на примере по выбору слушателя)

6.2.2. Примерный перечень контрольных вопросов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология». Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта.
2. Особенности спортивных сооружений по видам спорта. Назначение и особенности использования экипировки, спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по виду спорта.
3. Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по виду спорта с учетом спортивной специализации. Организация первой помощи.
4. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.
5. Особенности проявления физических качеств в виде спорта. Средства и методы воспитания физических качеств в виде спорта.
6. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
7. Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.
8. Методика начального обучения технике в виде спорта.
9. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
10. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

11. Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
12. Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.
13. Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической.
14. Понятия «стратегия», «тактика». Тактика индивидуальная, командная, групповая. Тактика активная, пассивная, нейтральная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения.
15. Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы. Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный противник, собственные силы, соотношение сил (сильные и слабые стороны).
16. Классификация тактики в виде спорта.
17. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.
18. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; распределение сил в ходе спортивных состязаний; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.
19. Операции (средства тактики), особенности применения тактических приемов в виде спорта. Особенности тактики в зависимости от спортивной специализации и спортивного амплуа.
20. Оценка эффективности тактики.
21. Цели и задачи психологической подготовки.
22. Мотивация спортивной деятельности.
23. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта. Специфические трудности вида спорта, требующие особых волевых проявлений.
24. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.
25. Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов.
26. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
27. Физические упражнения как основные средства тренировки. Виды упражнений.
28. Методы строго регламентированного упражнения. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).
29. Специфические особенности соревновательного метода.
30. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.
31. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
32. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
33. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
34. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
35. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
36. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
37. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.

38. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.
39. Система многолетней подготовки в спортивных школах по виду спорта.
40. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.
41. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по виду спорта.
42. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.
43. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
44. Предмет и методология спортивного отбора. Принципы, задачи, содержание и виды спортивного отбора. Основные этапы отбора. Средства и методы отбора. Основные критерии отбора и тестирование. Специфические особенности отбора в виде спорта.
45. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.
46. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
47. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
48. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.
49. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов.
50. Моделирование спортивной деятельности в виде спорта. Контроль и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки *«отлично»* заслуживает слушатель, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателям, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающим точки зрения различных авторов и умеющим их анализировать.

Оценка *«хорошо»* выставляется слушателям, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На *«удовлетворительно»* оцениваются ответы слушателей, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка *«удовлетворительно»* выставляется слушателям, допустившим погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется слушателям, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«***Зачтено***» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем программы;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля программы;
- умение выполнять предусмотренные программой задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании, либо отрывочном представлении об учебно-программном материале;
- неумении выполнять предусмотренные программой задания.