



Российская Федерация
Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской
области дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования»

236016, г. Калининград, ул. Томская, 19
тел/факс: (4012) 578-301
e-mail: info@koiro.edu.ru
www.koiro.edu.ru

ОГРН 1023901014323
ИНН 3906020548

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»

Программа обсуждена и утверждена
на заседании Ученого совета
21.02.2017 г. (Протокол № 2)

Председатель Ученого совета

Л.А. Зорькина/



Калининград
2017

Лист согласования

Составитель: Козина Ж.Г., методист кафедры педагогики и психологии Калининградского областного института развития образования.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки» обсуждена и утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии Калининградского областного института развития образования (протокол № 2 от 21.02 201 7 г.).

И. о. заведующего кафедрой педагогики и психологии  /О.А. Блохина/
(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки» утверждена Ученым советом Калининградского областного института развития образования (протокол № 2 от 21.02 201 7 г.).

Программа пересмотрена на заседании Ученого совета

Внесены следующие изменения (или изменений не внесено):

Протокол № от 201 г.

Проректор по научно-методической работе

 /В.П. Вейдт/

Содержание

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»

Список сокращений и условных обозначений.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки».....	8
Календарный учебный график дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки».....	9
Рабочие программы образовательных модулей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки»	10
Итоговая аттестация.....	21

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ФЗ	Федеральный закон
РФ	Российская Федерация
ФГТ	Федеральные государственные требования
ФССП	Федеральные стандарты спортивной подготовки
Минспорта России	Министерство спорта РФ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Сферы деятельности, охватывающие массовую физическую культуру и спорт, детский спорт, формирование и подготовку спортивного резерва, а также подготовку спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации, образуют единое целое. Нерешенность проблем отдельных направлений приводит к отсутствию стабильного результата во всей отрасли. Спортивные школы, как организации дополнительного образования, нуждаются не только в строительстве и реконструкции своих спортивных объектов, но и в обновлении спортивно-технологического оборудования, развитии и внедрении современных научных методик подготовки спортсменов. В образовательную деятельность должны активно и оперативно внедряться результаты научных работ по совершенствованию тренировочных процессов.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные аспекты спортивной тренировки» (далее – Программа) разработана с учётом Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р (далее – Концепция), одним из приоритетных направлений которой является развитие кадрового потенциала системы дополнительного образования детей. Реализация данного направления предполагает организацию ряда мероприятий, в том числе: модернизацию требований к уровню подготовки педагогических кадров сферы дополнительного образования в системах образования и спорта с опорой на профессиональный стандарт и модель карьерного роста и формирование современной системы сопровождения непрерывного профессионального развития педагогических кадров сферы дополнительного образования детей.

Содержание программы направлено на повышение квалификации специалистов, осуществляющих физическое воспитание детей и молодежи, подготовку спортивного резерва, отбор талантливых детей, готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях.

Цель программы: совершенствование профессиональной деятельности педагогов в области дополнительного образования детей в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Задачи программы:

- формирование системы знаний о содержании и особенностях образовательной и тренировочной деятельности в области дополнительного образования детей в современных условиях;
- развитие практических умений и навыков построения спортивной тренировки спортсменов с учетом индивидуальных, психологических и физиологических особенностей развития обучающихся;

- формирование системы практических умений управлять тренировочным процессом, направленным на достижение планируемых результатов.

Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами.

Наименование выбранного профессионального стандарта	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
Наименование обобщенной трудовой функции	«Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам»
Наименование трудовой функции	«Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы»
Трудовые действия	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. Отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (как правило, работа в составе комиссии)
Необходимые умения	Набирать и комплектовать группы учащихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик учащихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам) Проводить отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий избранным видом спорта (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)
Необходимые знания	1. Федеральные государственные требования (ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области (при наличии). 2. Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения при реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности (профиля)

В соответствии с Положением об организации планового повышения квалификации педагогических и руководящих работников образовательных организаций в государственном автономном учреждении Калининградской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» (протокол № 9 от 21.12.2016 г.) Программа соответствует базовому уровню и реализуется в объеме 24 часов.

В результате освоения Программы слушатель будет:

Знать:

– Федеральные государственные требования (ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области;

- особенности осуществления образовательной и тренировочной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки;

- содержание спортивной тренировки и характеристику сторон подготовки спортсмена;

- организационные и методические основы отбора и ранней профориентации в детско-юношеском спорте.

Уметь:

- применять в практической деятельности приобретённые знания в области реализации спортивной подготовки с учетом требований ФГТ и ФССП по виду спорта;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

Владеть:

- технологией подготовки спортсменов в избранном виде спорта на этапах подготовки;

- актуальными для избранного вида спорта технологиями по совершенствованию технической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

Для успешного освоения программы в Институте имеются следующие **организационно-педагогические условия:** лекционные аудитории, актовый зал, библиотека с необходимой учебной и научной литературой, современное мультимедийное оборудование, ноутбуки, компьютерный класс, предоставляется открытый доступ в сеть Интернет. Широко используются спортивные базы (спортивные залы, спортивное оборудование, инвентарь) образовательных организаций.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, семинары, выполнение аттестационной работы в виде тестирования.

Программа базируется на принципах вариативности (развитие у слушателей вариативного мышления для выбора вариантов решения поставленных проблем) и проблемности содержания (нацеленность на решение задач педагогической практики).

Программа направлена на развитие коммуникативной культуры педагогов; развитие способности к обновлению педагогической деятельности на основе личностно ориентированного подхода в образовательном процессе.

Кадровый потенциал реализации программы. К организации образовательного процесса предполагается привлечение специалистов Института рекреации, туризма и физической культуры Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта, а также опытных педагогов-практиков и руководителей передовых образовательных организаций дополнительного образования города Калининграда и области.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»
(базовый уровень)

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, педагоги дополнительного образования.

Срок освоения программы: 24 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: в соответствии с расписанием.

Документ по окончании обучения: удостоверение о повышении квалификации.

Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»

Шифр модуля	Образовательный модуль	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ					
НПР 1	Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки	4	-	-	4
ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
ПМР 1	Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности	-	12	-	12 (в т.ч. промеж. аттест.)
ВАРИАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ*					
ВР 1	Особенности методики технической подготовки спортсменов	-	6	-	6 (в т.ч. промеж. аттест.)
ВР 2	Особенности методики тактической подготовки спортсменов	-	6	-	6 (в т.ч. промеж. аттест.)
Итоговая аттестация					2
ВСЕГО:					24

*Вариативный раздел предусматривает выбор слушателем 1 (одного) модуля объемом 6 часов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»

№ п/п	Наименование структурного компонента программы	Всего час.	Трудоемкость, часы*			Кол-во ауд. дней*
			Лекц. зан.	Практ. зан.	Сам. раб. / дист. обуче- ние	
1.	Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки	4	4	-	-	0,8
2.	Инвариантный предметный модуль «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»	12	-	6	-	2
3.	Вариативный раздел*	6	-	-	-	1
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	0,2
ИТОГО:		24				4

* Количество часов, отведенных на лекционные и практические занятия вариативного раздела, рассчитывается в соответствии с учебным планом при условии, что 1 аудиторный день равен 6 академическим часам.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
образовательных модулей дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Современные аспекты спортивной тренировки»

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа образовательного модуля
«Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки»

Результат освоения образовательного модуля «Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки»: знакомство с нормативно-правовыми основами реализации спортивной подготовки в организациях дополнительного образования.

Учебно-тематический план образовательного модуля
«Нормативные основы организации спортивной подготовки»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки	4	-	-	4
ВСЕГО:		4	-	-	4

Содержание образовательного модуля
«Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки»

Содержание лекционных занятий образовательного модуля
«Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки»

№ п/п	Тема	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов
1.	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта	Характеристика нормативно-правовых актов в системе образования и физической культуры и спорта. Федеральные государственные требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам. Содержание норм, требований Единой всероссийской спортивной классификации, условий их выполнения для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта	2
2.	Осуществление спортивной деятельности в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	Условия и требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта	2
ВСЕГО:			4

Вопросы для итоговой аттестации

1. Расшифруйте аббревиатуру ФГТ.
2. ФГТ это документ, регламентирующий требования к:
 - а) минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред- профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обуче- ния по этим программам;
 - б) основным образовательным программам начального, основного и общего сред- него образования;
 - в) программам развития и воспитания, реализуемых в образовательной организа- ции.
3. Укажите несуществующий этап многолетней подготовки спортсменов (выберите правильный ответ):
 - а) спортивно-оздоровительный этап
 - б) тренировочный этап
 - в) учебно-подготовительный этап
 - г) этап высшего спортивного мастерства
4. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Рос- сийской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ спортсмены имеют права на (укажите один или несколько правильных ответов):
 - а) выбор видов спорта;
 - б) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, ус- тановленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
 - в) включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов;
 - г) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
 - д) осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Фе- дерации;
 - е) все ответы верны.
5. В Российской Федерации по каждому виду спорта, внесенному во Всероссий- ский реестр видов спорта, устанавливаются ФССП, обязательные при разработке и реали- зации программ спортивной подготовки. Расшифруйте аббревиатуру ФССП.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения (укажите один или несколько правильных ответов):
 - а) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
 - б) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории РФ;
 - в) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд РФ;
 - г) все ответы верны
7. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Рос- сийской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ спортсмены обязаны (укажите один или не- сколько правильных ответов):
 - а) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных меро- приятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
 - б) соблюдать антидопинговые правила;
 - в) соблюдать этические нормы в области спорта;

г) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

д) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

е) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

ж) все ответы верны

Список нормативных документов

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04- 10/2554).
4. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Электронные ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт». – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/pub.php>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
3. Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot-> (Дата обращения: 02.02.2017).
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka> - (Дата обращения: 02.02.2017).
5. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/Index.htm> - (Дата обращения: 02.02.2017).

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа образовательного модуля

«Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»

Результат освоения образовательного модуля «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»: формирование умения проектировать образовательную и тренировочную деятельность в области дополнительного образования детей с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся, применять на практике средства и методы психологической подготовки спортсменов, проводить профессиональный отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта.

Учебно-тематический план образовательного модуля

«Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Психологическая подготовка спортсменов как форма оптимизации учебно-тренировочного процесса	-	6	-	6
2.	Система отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте	-	5,5	-	5,5
Промежуточная аттестация		-	0,5	-	0,5
ВСЕГО:		-	12	-	12

Содержание образовательного модуля

«Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»

Содержание практических занятий образовательного модуля

«Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности»

№ п/п	Тема	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1.	Психологическая подготовка спортсменов как форма оптимизации учебно-тренировочного процесса	Проблемный семинар по вопросам проектирования образовательного процесса с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся, применения средств и методов в психологической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности	6
2.	Система отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте	Проблемный семинар по вопросам диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности, организационными методическим аспектам отбора, выявлению одаренных спортсменов	5,5
Промежуточная аттестация		Содержание промежуточной аттестации представлено ниже	0,5
ВСЕГО:			12

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля осуществляется в форме зачета с использованием тестовых заданий. На проведение промежуточной аттестации отводится 0,5 часа в рамках 12 часов инвариантного предметного модуля. По итогам промежуточной аттестации слушателю устанавливается оценка «зачтено» или «не зачтено». Основанием для получения зачета является положительный результат (не менее 85%) выполнения тестовых заданий.

Тестовые задания для промежуточной аттестации

1. Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются (выберите один или несколько правильных ответов):

а) психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

б) комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

в) аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

г) психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

2. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным;

б) школьным;

в) сенситивным;

г) базовым.

3. Факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях – это ... (выберите один правильный ответ):

а) мотивация;

б) физическая подготовленность;

в) спортивная тренировка;

г) средства восстановления.

4. Основными методами спортивного отбора на начальном этапе являются:

а) педагогическое наблюдение

б) контрольное тестирование

в) участие в школьных соревнованиях

г) социологические исследования

д) соревнования и прикидки.

е) медицинское обследование

ж) психологические исследования.

з) медико-биологическое исследование.

5. Основными методами спортивного отбора на последующих этапах являются:

- а) педагогическое наблюдение
 - б) контрольное тестирование
 - в) участие в школьных соревнованиях
 - г) социологические исследования
 - д) соревнования и прикидки.
 - е) медицинское обследование
 - ж) психологические исследования.
 - з) медико-биологическое исследование.
6. Вид социальной деятельности, направленный на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов - это _____ (завершите определение).
7. Комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта – это _____ (завершите определение).

Список литературы

Список основной литературы

1. Замогильнов, А.И. Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. – 143 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Список дополнительной литературы

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издат. Центр «Академия», 2010. – 336 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: уч.-методич. пособие/ под ред. В.П. Губы. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Издат. Центр Академия, 2010. - 368 с.
7. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте / А.В. Родионов //Автореферат докторской диссертации. М., 1990. - 44 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -4-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Электронные ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru>. - (Дата обращения: 02.02.2017).

2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт». – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/pub.php>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
3. Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot-> (Дата обращения: 02.02.2017).
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka> - (Дата обращения: 02.02.2017).
5. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/Index.htm> - (Дата обращения: 02.02.2017).

ВАРИАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа образовательного модуля «Особенности методики технической подготовки спортсменов»

Результат освоения образовательного модуля «Особенности методики технической подготовки спортсменов»: формирование практических навыков по применению технологии технической подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах.

Учебно-тематический план образовательного модуля «Особенности методики технической подготовки спортсменов»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Особенности методики технической подготовки спортсменов	-	5,75	-	5,75
Промежуточная аттестация		-	0,25	-	0,25
ВСЕГО:		-	6	-	6

Содержание образовательного модуля «Особенности методики технической подготовки спортсменов»

Содержание практических занятий образовательного модуля «Особенности методики технической подготовки спортсменов»

№ п/п	Тема	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1.	Особенности методики технической подготовки спортсменов	Практический семинар с просмотром и анализом видеоматериалов, работой в подгруппах с выполнением заданий по формированию универсального набора средств технической подготовки, критериев оценки уровня технической подготовки	5,75
Промежуточная аттестация		Содержание промежуточной аттестации представлено ниже	0,25
ВСЕГО:			6

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля осуществляется в форме зачета с использованием тестовых заданий. На проведение промежуточной аттестации отводится 0,25 часа в рамках 6 аудиторных часов углубленного предметного модуля. По итогам промежуточной аттестации слушателю устанавливается оценка «зачтено» или «не зачтено». Основанием для получения зачета является положительный результат (не менее 85%) выполнения тестовых заданий.

Тестовые задания для промежуточной аттестации

1. Средствами технической подготовки спортсмена являются (выберите один или несколько правильных ответов):

- а) общеподготовительные упражнения;
 - б) специально-подготовительные упражнения;
 - в) соревновательные упражнения;
 - г) все вышеперечисленные.
2. В чем заключается оценка технической подготовленности спортсмена?
 3. Раскройте понятие «Эффективная техника».

Список литературы

Список основной литературы

1. Замогильнов, А.И. Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. – 143 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Список дополнительной литературы

1. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие / И.А. Гуревич. - 2-е изд., стереотип. – Мн.: Выш. шк., 1994. - 319 с.: ил.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник/Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 400 с.

Электронные ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт». – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/pub.php>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
3. Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - (Дата обращения: 02.02.2017).
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka> - (Дата обращения: 02.02.2017).
5. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/Index.htm> - (Дата обращения: 02.02.2017).

Рабочая программа образовательного модуля

«Особенности методики тактической подготовки спортсменов»

Результат освоения образовательного модуля «Особенности методики тактической подготовки спортсменов»: формирование практических навыков по применению технологии тактической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Учебно-тематический план образовательного модуля
«Особенности методики тактической подготовки спортсмена»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		Сам. раб.	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Особенности методики тактической подготовки спортсмена	-	5,75	-	5,75
Промежуточная аттестация		-	0,25	-	0,25
ВСЕГО:		-	6	-	6

Содержание образовательного модуля
«Особенности методики тактической подготовки спортсмена»

Содержание практических занятий образовательного модуля
«Особенности методики тактической подготовки спортсмена»

№ п/п	Тема	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1.	Особенности методики тактической подготовки спортсмена	Практический семинар с просмотром и анализом видеоматериалов, работой в подгруппах с выполнением заданий по разработке стратегических действий в различных видах спорта, критериев оценки уровня тактической подготовки	5,75
Промежуточная аттестация		Содержание промежуточной аттестации представлено ниже.	0,25
ВСЕГО:			6

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля осуществляется в форме зачета с использованием тестовых заданий. На проведение промежуточной аттестации отводится 0,25 часа в рамках 6 аудиторных часов углубленного предметного модуля. По итогам промежуточной аттестации слушателю устанавливается оценка «зачтено» или «не зачтено». Основанием для получения зачета является положительный результат (не менее 85%) выполнения тестовых заданий.

Тестовые задания для промежуточной аттестации

1. Подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника – это ... (выберите правильный ответ):
 - а) общая тактическая подготовка
 - б) специальная тактическая подготовка
 - в) физическая подготовка
2. В чем заключается оценка технической подготовленности спортсмена?
3. Раскройте понятие «Тактическое мышление».

Список литературы

Список основной литературы

1. Замогильнов, А.И. Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. – 143 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Список дополнительной литературы

1. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие / И.А. Гуревич. - 2-е изд., стереотип. – Мн.: Выш. шк., 1994. - 319 с.: ил.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 480 с.

Электронные ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт». – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/pub.php>. - (Дата обращения: 02.02.2017).
3. Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - (Дата обращения: 02.02.2017).
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka> - (Дата обращения: 02.02.2017).
5. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/Index.htm> - (Дата обращения: 02.02.2017).

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Прохождение итоговой аттестации является обязательным и проводится с целью оценки качества подготовки обучающихся, завершающих обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.

Итоговая аттестация проводится очно в виде выполнения заданий из нормативно-правового, предметно-методического и вариативного разделов программы.

На проведение итоговой аттестации предусмотрено 2 часа.

Ниже представлены примеры аттестационных испытаний, проверяющих достижения образовательных результатов по итогам освоения программы.

Оценивание итоговой аттестационной работы осуществляется в форме «зачет» / «незачет». Основанием для получения зачета по итогам освоения программы является положительный результат (не менее 85% правильных ответов) выполнения аттестационной работы в форме тестирования.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ

1. Расшифруйте аббревиатуру ФГТ.
2. ФГТ это документ, регламентирующий требования к:
 - а) минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
 - б) основным образовательным программам начального, основного и общего среднего образования;
 - в) программам развития и воспитания, реализуемых в образовательной организации.
3. Укажите несуществующий этап многолетней подготовки спортсменов (выберите правильный ответ):
 - а) спортивно-оздоровительный этап
 - б) тренировочный этап
 - в) учебно-подготовительный этап
 - г) этап высшего спортивного мастерства
4. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ спортсмены имеют права на (укажите один или несколько правильных ответов):
 - а) выбор видов спорта;
 - б) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
 - в) включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов;
 - г) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
 - д) осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации;
 - е) все ответы верны.
5. В Российской Федерации по каждому виду спорта, внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются ФССП, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки. Расшифруйте аббревиатуру ФССП.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения (укажите один или несколько правильных ответов):

- а) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- б) плановости осуществления спортивной подготовки на всей территории РФ;
- в) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд РФ;

г) все ответы верны

7. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ спортсмены обязаны (укажите один или несколько правильных ответов):

а) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

б) соблюдать антидопинговые правила;

в) соблюдать этические нормы в области спорта;

г) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

д) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

е) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

ж) все ответы верны

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются (выберите один или несколько правильных ответов):

а) психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

б) комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

в) аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

г) психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармапрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

2. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным;

б) школьным;

в) сенситивным;