

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»
протокол №13
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев



« 04 » 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В
СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Смоленск 2023

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 3 |
| 1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 4 |
| 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы..... | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения..... | 8 |
| 1.5. Нормативная трудоемкость обучения..... | 11 |
| 1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения..... | 11 |
| 1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 11 |
| 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 12 |
| 2.2. Учебный план..... | 13 |
| 2.3. Рабочие программы учебных разделов..... | 15 |
| 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 28 |
| 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 34 |
| 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса..... | 38 |
| 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 39 |

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх» направлена на обновление теоретических и практических навыков тренеров по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис, настольный теннис и т.д.) различного уровня и преподавателей высшей школы, реализующих дисциплину теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры) в ВУЗе.

Программа предполагает изучение построения многолетнего тренировочного процесса на различных этапах спортивного совершенствования.

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, №940, утвержденный 19 сентября 2017 год. Минобрнауки России;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ с изменениями, внесенными от 25.05.2020 года №681; 26.11.2020 года №1456 и Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 08.02.2021г. №83.

– Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта».

– Порядок организации образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам и Правила приема на обучение по дополнительным профессиональным программам от 29 ноября 2022 года

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Цель программы – организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий для достижения высокого уровня подготовленности.

Задачи программы:

– освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис, настольный теннис и т.д.) лиц различного возраста и уровня подготовленности;

– формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении тренировочных занятий по игровым видам спорта;

– обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на тренировочных занятиях для достижения высоких спортивных результатов;

– повышение эффективности деятельности тренеров по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис, настольный теннис и т.д.).

Совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта осуществляется в соответствие с Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

| Обобщенные трудовые функции | | Трудовая функция | |
|-----------------------------|--|---|--------|
| код | наименование | наименование | код |
| В | Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Подготовка и проведение мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся | В/03.6 |
| | | Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | В/05.6 |
| | | Координация соревновательной деятельности занимающихся | В/06.6 |
| | | Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта | В/07.6 |

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

Высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура), среднее специальное образование в области физической культуры и спорта, и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

1. Тренер
2. Тренер по виду спорта. Преподаватель.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 – Способен осуществлять деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.

ПК-2 - Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

| Виды деятельности | Трудовая функция (код) | Трудовые действия | Компетенции | Знания | Умения | Имеет опыт (владения) |
|-------------------|------------------------|--|--|--|---|--|
| Тренерская | В/б | Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | ПК-1 – Способен осуществлять подготовку спортсменов и обеспечивать физическое воспитание обучающихся | - теории и методики физической культуры и спорта; – современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся – теория и методика обучения виду спорта; – технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); | - разрабатывать планы занятий по физической культуре и спорту; - проводить мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией; - проводить занятий | - планирования содержания занятий физической культурой и спортом; - проведения мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией; |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> – педагогические и психологические методы обучения, информационные технологии в баскетболе – личностно-ориентированный подход для формирования осознанного отношения к физической культуре и спорту; – методы профилактики и реабилитации в избранном виде спорта; – антидопинговые правила и мероприятия по предотвращению применения допинга; – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – технические средства обеспечивающие дистанционное проведение дисциплины; – технологии управления профессиональной деятельностью тренерскими кадрами. | <p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом; - формировать осознанное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения; - осуществлять профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом; - проводить работу по предотвращению применения допинга; - контролировать и учитывать подготовленность с использованием методик измерения и оценки; - организовывать и проводить дистанционные занятия физкультурно-спортивной направленности; - организовывать и координировать работу тренерско-преподавательской бригады | <ul style="list-style-type: none"> - проведения занятий физической культурой и спортом; - психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом; - формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения; - обеспечения профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; - проведения работы по предотвращению применения допинга; - осуществления контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки; - организации и проведения дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности; - организации и координации работы тренерско-преподавательской бригады |
|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | <p>ПК-2 - Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> | <p>- теории и методики физической культуры и спорта; - технология спортивной тренировки в виде спорта; - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; - система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности - биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин), антидопинговое обеспечение; - методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся.</p> | <p>- разрабатывать программу отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; - планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; - подготавливать и проводить мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; - подготавливать занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - консультировать тренеров и занимающимся по видам спорта.</p> | <p>- проведения отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; - планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; - подготовки и проведения мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; - подготовки занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - проведения тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - оказания консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.</p> |
|--|--|--|--|--|--|---|

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 16 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации. Общий срок обучения 2-3 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации **«Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх»** предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, самостоятельные занятия, определенных учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с баскетболом.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая раскрывает основные направления деятельности по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся; спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии баскетбола. Также

на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

| Форма обучения | Аудиторных часов в день | Дней в неделю | Общая продолжительность программы |
|----------------|-------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Очная | 2 | 3 | 2-3 недели |

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

2.2. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
**«Технологии совершенствования тренировочного процесса в
 спортивных играх»**

| № п/п | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем | Трудоемкость всего в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: | | | Форма контроля |
|----------|--|-------------------------------|---|--------------|---------------------------|-----------------------------|
| | | | аудиторные учебные занятия: | | самостоятельная работа | |
| | | | лекции | практические | | |
| 1 | Технологии технической и тактической подготовки в спортивных играх | 5 | 2 | 2 | 1 | Текущий контроль |
| 1.1 | Обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий | 2 | 1 | 1 | 1 | Индивидуальный опрос |
| 1.2 | Контроль технической и тактической подготовленности в спортивных играх | 3 | 1 | 1 | | |
| 2 | Технологии физической подготовки в спортивных играх | 2 | 1 | 1 | | Текущий контроль |
| 2.1 | Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) | 2 | 1 | 1 | | Индивидуальный опрос |
| 3 | Технологии многолетней спортивной подготовки в спортивных играх | 7 | 3 | 3 | 1 | Текущий контроль |
| 3.1 | Компоненты и структура спортивной подготовки в игровых видах спорта | 2 | 1 | 1 | 1 | Индивидуальный опрос |
| 3.2 | Планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта | 3 | 1 | 1 | | |
| 3.3 | Годичный тренировочный цикл в спортивных играх | 2 | 1 | 1 | | |
| | Итоговая аттестация | 2 | | | 2 | |
| | ИТОГО | 16 | 6 | 6 | 4 | |

2.3. Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Технологии технической и тактической подготовки в спортивных играх (4 часа)

Тема 1.1. Обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий - лекция (лекция, 1 час)

Определение понятий «техника и тактика игры», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия». Роль техники и тактики в соревновательной деятельности. Параметры техники и тактики их внешние и внутренние характеристики. Формирование двигательных умений и навыков. Биомеханические и физиологические аспекты спортивной техники и тактики. Фазовая схема технических приемов игры.

Структура и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям в нападении и защите. Средства технической и тактической подготовки в нападении и защите. Методы технической и тактической подготовки в нападении и защите. Этапы технической и тактической подготовки в нападении и защите. Формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите. Основные причины, вызывающие появление ошибок. Методика исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите. Методические указания для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите.

Тема 1.2. Контроль технической и тактической подготовленности в спортивных играх - лекция (лекция, 1 час)

Виды контроля. Документы контроля. Основные сведения о средствах контроля техники и тактики. Организация контроля технической и тактической подготовленности в командах различной квалификации.

Технические средства контроля технической и тактической подготовленности. Анализ соревновательной деятельности. Биомеханический контроль движений. Автоматизированные и механические системы регистрации игровых действий.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| Тема 1.1. | Обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 |
| Тема 1.2. | Контроль технической и тактической подготовленности в спортивных играх | 1 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| Тема 1.1. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятий «техника и тактика игры», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия». 2. Значение техники и тактики в соревновательной деятельности. 3. Внешние и внутренние параметры техники. 4. Двигательные умения и навыки – основа техники и тактики игры. 5. Биомеханические основы техники и тактики. 6. Физиологические основы техники и тактики. 7. Принципы обучения технике и тактики. 8. Фазовая характеристика технических приемов игры. 9. Характеристика игровых функций. 10. Структура и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям в нападении и защите. 11. Характеристика средств технической и тактической подготовки в нападении и защите. 12. Характеристика методов технической и тактической подготовки в нападении и защите. 13. Содержание этапов технической и тактической подготовки в нападении и защите. 14. Основные формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите. 15. Причины, вызывающие появление ошибок в процессе технической и тактической подготовки. | 1 |

| | | |
|-----------|---|--|
| | <p>16. Методика исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите.</p> <p>17. Методические указания для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки в нападении и защите.</p> | |
| Тема 1.2. | <p>1. Краткая характеристика видов контроля.</p> <p>2. Краткая характеристика документов контроля.</p> <p>3. Характеристика средств контроля техники и тактики.</p> <p>4. Организация контроля технической и тактической подготовленности в командах различной квалификации.</p> <p>5. Описание технических средств контроля технической и тактической подготовленности.</p> <p>6. Анализ соревновательной деятельности.</p> <p>7. Значение биомеханического контроля движений и его основное содержание.</p> <p>8. Характеристика автоматизированных и механических систем регистрации игровых действий.</p> | |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля: индивидуальный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, В.З. Специализация в спортивных играх: монография / В.З. Бабушкин. – Киев: Здоровья, 1991. – 162 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: учебник / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Боген, М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
5. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с
8. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
9. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
10. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.
11. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учебное пособие / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: Олимп, 2008. – 120 с.
12. Медведев, В.В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте: лекция / В.В. Медведев. – М., 1985. – 25 с.
13. Медведев, В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена: лекция / В.В. Медведев. – М., 1989. – 24 с.
14. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учебник / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 318 с.
15. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте / И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов. – Ташкент: изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 151 с.
16. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.
17. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры /

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. - 618 с.

18. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб., 2004. – 400 с.

19. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательная активность: учебник для институтов физической культуры / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.

20. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

21. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 157 с.

Другие информационные ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
3. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2 Технологии физической подготовки в спортивных играх (2 часа)

Тема 2.1 Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) (лекция, 1 час)

Определение силы, классификация и краткая характеристика. Методика развития силовых способностей. Тренировочные средства для развития силовых способностей. Параметры тренировочной нагрузки для развития силовых способностей. Методы развития силы.

Определение быстроты, классификация и краткая характеристика. Методика развития скоростных способностей. Тренировочные средства для развития скоростных способностей. Параметры тренировочной нагрузки для развития скоростных способностей. Методы развития быстроты. Определение ловкости, классификация и краткая характеристика. Методика развития ловкости. Тренировочные средства для развития ловкости. Методы развития ловкости. Определение гибкости и краткая характеристика. Методика развития гибкости. Средства развития гибкости. Определение выносливости и краткая характеристика. Методика развития выносливости.

Тренировочные нагрузки при развитии выносливости. Средства и методы развития выносливости. Общая и специальная физическая подготовка – описание и организация проведения. Контроль физической подготовленности.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| Тема 2.1. | Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) | 1 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля: индивидуальный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов 2-е изд. — М.: Академия, 2004. - 520 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Academia. 2010. - 480 с.
8. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в спортивных играх / С.В. Легоньков, О.Е. Лихачев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 180 с.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
12. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта: монография / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: ИКА, 1998. - 284 с.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
14. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 томах / В.Н. Платонов. - Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.
16. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учебник / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 318 с.
17. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.
18. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: АCADEMIA, 2008. - 479 с.

Другие информационные ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
3. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3 Технологии многолетней спортивной подготовки в спортивных играх (6 часов)

Тема 3.1 Компоненты и структура спортивной подготовки в игровых видах спорта (лекция, 1 час)

Стратегия многолетней подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Структура многолетней подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Компоненты спортивной подготовки в игровых видах спорта. Основные составляющие спортивной тренировки в игровых видах спорта. Цели и задачи тренировочного процесса в игровых видах спорта. Значение, виды и характеристика тренировочного эффекта в многолетней подготовке игроков. Характеристика этапов спортивной подготовки в игровых видах спорта. Направленность этапов спортивной подготовки в игровых видах спорта.

Тема 3.2 Планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта (лекция, 1 час)

Определение и понятие планирования многолетней подготовки в игровых видах спорта. Виды планирования многолетней подготовки в игровых видах спорта и их описание. Принципы построения многолетней подготовки в игровых видах спорта. Модель построения многолетней подготовки в игровых видах спорта. Разделы и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки в игровых видах спорта. Характеристика периодов и этапов подготовки в игровых видах спорта. Распределение объемов средств на различные виды подготовок. Основные показатели объема тренировочной работы. Характеристика оперативного планирования в игровых видах спорта.

Тема 3.3 Годи́чный тренировочный цикл в спортивных играх (лекция, 1 час)

Определение и понятие годового тренировочного цикла в игровых видах спорта. Переодизация годового тренировочного цикла в игровых видах спорта. Цели, задачи и основные направления годичной подготовки в игровых видах спорта. Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы в игровых видах спорта. Примерный план годичной подготовки в игровых видах спорта. Характеристика этапов подготовки в игровых видах спорта. Примерное содержание этапов подготовки в игровых видах спорта. Характеристика тренировочных микроциклов. Характеристика тренировочных мезоциклов. Примерное содержание тренировочных микроциклов и мезоциклов в многолетней подготовке. Структура и содержание тренировочного занятия в игровых видах спорта.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| Тема 3.1. | Компоненты и структура спортивной подготовки в игровых видах спорта | 1 |
| Тема 3.2. | Планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта | 1 |
| Тема 3.3. | Годи́чный тренировочный цикл в спортивных играх | 1 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| Тема 3.1. | Компоненты и структура спортивной подготовки в игровых видах спорта: 1. Ключевая стратегия многолетней подготовки в игровых видах спорта. 2. Структура многолетней подготовки в игровых видах спорта. 3. Компонентная характеристика спортивной подготовки в игровых видах спорта. 4. Основные составляющие спортивной тренировки в игровых видах спорта. 5. Цели и задачи тренировочного процесса в | 1 |

| | | |
|-----------|---|--|
| | <p>игровых видах спорта.</p> <p>6. Значение, виды и характеристика тренировочного эффекта в многолетней подготовке.</p> <p>7. Характеристика этапов спортивной подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>8. Направленность этапов спортивной подготовки в игровых видах спорта.</p> | |
| Тема 3.2. | <p>Планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта</p> <p>1. Характеристика видов планирования многолетней подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>2. Содержание принципов построения многолетней подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>3. Эффективная модель построения многолетней подготовки.</p> <p>4. Характеристика разделов и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки.</p> <p>5. Содержание периодов и этапов подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>6. Механизм распределения объемов средств на различные виды подготовок.</p> <p>7. Основные показатели объема тренировочной работы.</p> <p>8. Характеристика оперативного планирования в игровых видах спорта.</p> | |
| Тема 3.3. | <p>Годичный тренировочный цикл в спортивных играх</p> <p>1. Годичный тренировочный цикл: определение и основные положения характеризующие его.</p> <p>2. Периодизация годичного тренировочного цикла в игровых видах спорта.</p> <p>3. Цели, задачи и основные направления годичной подготовки.</p> <p>4. Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы.</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>5. Содержание примерного плана годичной подготовки.</p> <p>6. Характеристика этапов подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>7. Содержание этапов подготовки в игровых видах спорта.</p> <p>8. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке спортсменов.</p> <p>9. Характеристика тренировочных мезоциклов в подготовке спортсменов.</p> <p>10. Содержание тренировочных микроциклов и мезоциклов в многолетней подготовке спортсменов.</p> <p>11. Структура и содержание тренировочного занятия в игровых видах спорта.</p> <p>12. Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки.</p> <p>13. Классификация тренировок по уровню интенсивности.</p> <p>14. Характеристика зон интенсивности тренировок.</p> <p>15. Закономерности подбора тренировочных средств при варьировании физической нагрузки.</p> <p>16. Распределение тренировочных нагрузок.</p> <p>17. Варьирование нагрузки в тренировочных занятиях.</p> | |
|--|---|--|

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля: индивидуальный опрос.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.

3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов 2-е изд. — М.: Академия, 2004. - 520 с.

5. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

6. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. - 282 с.

7. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Academia. 2010. - 480 с.

8. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.

9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.

10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.

11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.

13. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 230 с.
14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. - 203 с.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
16. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
17. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 томах / В.Н. Платонов. - Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.
18. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учебник / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 318 с.
19. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.
20. Рубин, В.С. Структура четырехлетнего цикла тренировки квалифицированных спортсменов: лекция / В.С. Рубин. – М., 1992. – 36 с.
21. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: АCADEMIA, 2008. - 479 с.

Другие информационные ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
3. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| № п/п | Наименование учебных разделов, тем | Освоенные/усовершенствованные компетенции | Должен знать | Должен уметь | Должен иметь практический опыт деятельности |
|----------|--|---|--|---|--|
| 1 | <i>Технологии технической и тактической подготовки в спортивных играх</i> | | | | |
| 1.1 | <i>Обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий</i> | ПК-1, ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> - структуру и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям в нападении и защите; - средства технической и тактической подготовки в нападении и защите; - методы технической и тактической подготовки в нападении и защите; - этапы технической и тактической подготовки в нападении и защите; - формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - основные причины, вызывающие появление ошибок; - методику исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; - методические указания для исправления ошибок в процессе технической и | <ul style="list-style-type: none"> - выявлять структуру и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям в нападении и защите; - определять круг средств технической и тактической подготовки в нападении и защите; - реализовывать методы технической и тактической подготовки в нападении и защите; - планировать этапы технической и тактической подготовки в нападении и защите; - применять различные формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - определять основные причины, вызывающие появление ошибок; - разрабатывать и применять методику исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; - применять | <ul style="list-style-type: none"> - определения структуры и содержания методики обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям в нападении и защите; - определения круга средств технической и тактической подготовки в нападении и защите; - реализации методов технической и тактической подготовки в нападении и защите; - планирования этапов технической и тактической подготовки в нападении и защите; - применения различных форм организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - определения основных причин, вызывающих появление ошибок; - разработки и применения методик исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; |

| | | | | | |
|----------|---|------------|--|--|--|
| | | | тактической подготовки. | методические указания для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки. | - применения методических указаний для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки. |
| 1.2 | <i>Контроль технической и тактической подготовленности в спортивных играх</i> | ПК-1, ПК-2 | - виды контроля; - документы контроля; - основные сведения о средствах контроля техники и тактики; - основы организации контроля технической и тактической подготовленности в командах различной квалификации; - технические средства контроля технической и тактической подготовленности; - содержание соревновательной деятельности; - основы биомеханического контроля движений; - значение автоматизированных и механических систем регистрации игровых действий. | - проводить основные виды контроля; - составлять документы контроля; - применять средства контроля техники и тактики; - организовывать контроль технической и тактической подготовленности в командах различной квалификации; - применять технические средства контроля технической и тактической подготовленности; - определять содержание соревновательной деятельности; - проводить биомеханический контроль движений; - применять автоматизированные и механические системы регистрации игровых действий. | - проведения основных видов контроля; - составления документов контроля; - применения средств контроля техники и тактики; - организации контроля технической и тактической подготовленности в командах различной квалификации; - применения технических средств контроля технической и тактической подготовленности; - определения содержания соревновательной деятельности; - проведения биомеханического контроля движений; - применения автоматизированных и механических систем регистрации игровых действий. |
| 2 | <i>Технологии физической подготовки в спортивных играх</i> | | | | |
| 2.1 | <i>Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость)</i> | ПК-1, ПК-2 | - определение понятия «сила» «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - методику развития силовых и скоростных способностей, ловкости, гибкости | - различать понятия «сила» «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - разрабатывать и применять на практике методику развития силовых и скоростных способностей, | - оценки понятий «сила» «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - разработки и применения на практике методики развития силовых и скоростных способностей, |

| | | | | | |
|----------|---|------------|---|---|--|
| | | | и выносливости; - тренировочные средства и методы для развития скоростных и силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - параметры тренировочной нагрузки для развития физических качеств и двигательных способностей; - содержание общей и специальной физической подготовки; - основы контроля физической подготовленности. | ловкости, гибкости и выносливости; - подбирать тренировочные средства и методы для развития скоростных и силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - планировать параметры тренировочной нагрузки для развития физических качеств и двигательных способностей; - разрабатывать содержание общей и специальной физической подготовки; - контролировать физическую подготовленность. | ловкости, гибкости и выносливости; - подбора тренировочных средств и методов для развития скоростных и силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - планирования параметров тренировочной нагрузки для развития физических качеств и двигательных способностей; - разработки содержания общей и специальной физической подготовки; - контроля физической подготовленности. |
| 3 | <i>Технологии многолетней спортивной подготовки в спортивных играх</i> | | | | |
| 3.1 | <i>Компоненты и структура спортивной подготовки в игровых видах спорта</i> | ПК-1, ПК-2 | - стратегию, структуру и компоненты многолетней подготовки; - основные составляющие спортивной тренировки; - цель и задачи тренировочного процесса; - значение и виды и тренировочного эффекта в многолетней подготовке; - этапы спортивной подготовки; - направленность этапов спортивной подготовки. | - разрабатывать стратегию, структуру и компоненты многолетней подготовки; - применять на практике основные составляющие спортивной тренировки; - реализовывать цель и задачи тренировочного процесса; - добиваться достижения максимального тренировочного эффекта в многолетней подготовке; - организовывать этапы спортивной подготовки; - определять направленность этапов спортивной | - разработки стратегии, структуры и компонентов многолетней подготовки; - применения на практике основных составляющих спортивной тренировки; - реализации цели и задач тренировочного процесса; - достижения максимального тренировочного эффекта в многолетней подготовке; - организации этапов спортивной подготовки; - определения направленности этапов спортивной подготовки. |

| | | | | | |
|-----|---|------------|--|--|---|
| | | | | подготовки. | |
| 3.2 | <i>Планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта</i> | ПК-1, ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> - определение и понятие планирования многолетней подготовки; - виды планирования многолетней подготовки и их описание; - принципы построения многолетней подготовки; - примерную модель построения многолетней подготовки; - разделы и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки; - периоды и этапы подготовки; - распределение объемов средств на различные виды подготовок; - основные показатели объема тренировочной работы; - оперативное планирование. | <ul style="list-style-type: none"> - давать определение понятию планирование многолетней подготовки; - определять и применять на практике различные виды планирования многолетней подготовки и их описание; - реализовывать принципы построения многолетней подготовки; - разрабатывать примерную модель построения многолетней подготовки; - планировать разделы и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки; - планировать периоды и этапы подготовки; - планировать распределение объемов средств на различные виды подготовок; - учитывать основные показатели объема тренировочной работы; - применять оперативное планирование. | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятием планирование многолетней подготовки; - определения и применения на практике различных видов планирования многолетней подготовки и их описание; - реализации принципов построения многолетней подготовки; - разработки примерной модели построения многолетней подготовки; - планирования разделов и основных положений перспективного планирования многолетней подготовки; - планирования периодов и этапов подготовки; - планирования распределения объемов средств на различные виды подготовок; - учета основных показателей объема тренировочной работы; - применения оперативного планирования. |
| 3.3 | <i>Годичный тренировочный цикл в спортивных играх</i> | ПК-1, ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> - определение и понятие годичного тренировочного цикла; - переодизацию годичного тренировочного цикла; - цели, задачи и | <ul style="list-style-type: none"> - давать определение понятию годичный тренировочный цикл; - осуществлять переодизацию годичного тренировочного | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятием годичный тренировочный цикл; - осуществления переодизации годичного тренировочного цикла; |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | <p>основные направления годичной подготовки;</p> <p>- последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы;</p> <p>- примерный план годичной подготовки;</p> <p>- этапы и их примерное содержание в подготовке;</p> <p>- структуру и содержание тренировочных микроциклов в подготовке;</p> <p>- структуру и содержание тренировочных мезоциклов в подготовке;</p> <p>- структуру и содержание тренировочного занятия.</p> | <p>цикла;</p> <p>- реализовывать цели, задачи и основные направления годичной подготовки;</p> <p>- определять последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы;</p> <p>- разрабатывать примерный план годичной подготовки;</p> <p>- планировать этапы и их примерное содержание в подготовке;</p> <p>- разрабатывать структуру и содержание тренировочных микроциклов;</p> <p>- разрабатывать структуру и содержание тренировочных мезоциклов;</p> <p>- разрабатывать структуру и содержание тренировочного занятия.</p> | <p>- реализации цели, задачи и основные направления годичной подготовки;</p> <p>- определения последовательности действий при планировании годичной тренировочной программы;</p> <p>- разработку примерный план годичной подготовки;</p> <p>- планирования этапов и их примерного содержания;</p> <p>- разработки структуры и содержания тренировочных микроциклов;</p> <p>- разработки структуры и содержания тренировочных мезоциклов;</p> <p>- разработки структуры и содержания тренировочного занятия.</p> |
|--|--|--|---|---|---|

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

Инструкция. Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. Какие виды планирования спортивной подготовки применяются в игровых видах спорта?

а) олимпийское;

- б) перспективное;
- в) годовое;
- г) текущее;
- д) оперативное.

2. Какие стадии определяют спортивную подготовку в игровых видах спорта?

- а) спортивная специализация;
- б) фундаментальная подготовка;
- в) овладение спортивным мастерством;
- г) профессиональная деятельность;
- д) спортивное долголетие.

3. Что такое полицикличность планирования спортивной тренировки в игровых видах спорта?

- а) этапность;
- б) структурность;
- в) последовательность;
- г) надежность.

4. Какие этапы определяют спортивную подготовку в игровых видах спорта?

- а) начальная подготовка;
- б) закрепления;
- в) тренировочный этап (спортивная специализация);
- г) совершенствования спортивного мастерства;
- д) совершенствования;
- е) высшего спортивного мастерства.

5. Основные структурные единицы в тренировочном макроцикле спортсменов?

- а) подготовительный период;
- б) соревновательный период;
- в) переходный период;
- г) начальный этап подготовки;
- д) этап становления спортивного мастерства.

6. Какие этапы выделяют в подготовительном периоде тренировочного макроцикла спортсменов-игровиков?

- а) начальный;
- б) общий;
- в) контрольный;
- г) специальный;
- д) предсоревновательный.

7. Какие типы тренировочных микроциклов применяются в игровых видах спорта?

- а) втягивающий;
- б) общий;
- в) базово–развивающий;
- г) предсоревновательный;
- д) соревновательный;
- е) восстановительный.

8. Какие методы тренировки применяются на этапе спортивной специализации в игровых видах спорта?

- а) интервальный;
- б) игровой;
- в) избирательных и сопряженных воздействий;
- г) равномерный;
- д) концентрированных нагрузок;
- е) соревновательный.

9. Какие виды подготовок являются ведущими на этапе совершенствования спортивного мастерства в игровых видах спорта?

- а) сопряженная;
- б) технико-тактическая;
- в) игровая;
- г) соревновательная;
- д) интегральная.

10. Какие тренировочные средства наиболее актуальны в процессе повышения технико-тактического мастерства квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта?

- а) подводящие;
- б) специализированные;
- в) игровые;
- г) соревновательные.

11. Какие закономерности определяют периодизацию тренировочной работы в игровых видах спорта?

- а) тренированность;
- б) спортивная форма;
- в) оптимальное физическое состояние;
- г) функциональные возможности.

12. Какие фазы определяют процесс изменения спортивной формы в игровых видах спорта?

- а) становление;

- б) приобретение;
- в) формирование;
- г) сохранение;
- д) совершенствование;
- е) временная утрата.

13. Факторы, определяющие содержание и структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в игровых видах спорта?

- а) официальный календарь соревнований;
- б) управление спортивной формой;
- в) период подготовки;
- г) этап тренировки;
- д) сезонно-климатические условия.

14. Какие характеристики необходимо учитывать при организации тренировочной работы в игровых видах спорта?

- а) показатели ЧСС;
- б) объем нагрузки;
- в) интенсивность нагрузки
- г) показатели физической работоспособности.

15. В каких пределах должна колебаться ЧСС при игре в игровых видах спорта у квалифицированных игроков?

- а) 130-140 уд/мин;
- б) 140-150 уд/мин;
- в) 150-160 уд/мин
- г) 160-170 уд/мин;
- д) 170-180 уд/мин.

16. Какая моторная плотность игры в официальных соревнованиях по спортивным играм?

- а) 50-55%;
- б) 55-60%;
- в) 60-65%;
- г) 65-70%.

17. Сколько игровых действий в среднем выполняет один игрок за 1 минуту?

- а) 20-25;
- б) 15-20;
- в) 10-15;
- г) 5-10.

18. Какое среднее расстояние пробегает игрок во время матча в игровых видах спорта?

- а) 6000-7000 м;
- б) 5000-6000 м;
- в) 4000-5000 м;
- г) 3000-4000 м;
- д) 2000-3000 м;
- е) 1000-2000 м.

19. Какая величина нагрузки применяется в тренировочном занятии (соревновательный период) квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта?

- а) малая;
- б) средняя;
- в) большая;
- г) околопредельная.

20. Какую величину нагрузки преодолевают квалифицированные игроки в процессе соревнований в игровых видах спорта?

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) околопредельную.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

| № п/п | Наименование раздела | Фамилия, имя, отчество преподавателя | Ученая степень, ученое звание | Основное место работы, должность |
|-------|---|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| 1 | <i>Технологии технической и тактической подготовки в спортивных играх</i> | Захаров П.С. | к.п.н., доцент | Доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС» |
| 2 | <i>Технологии физической подготовки в спортивных играх</i> | Родин А.В. | д.п.н., доцент | Заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС» |
| 3 | <i>Технологии многолетней спортивной подготовки в спортивных играх</i> | Родин А.В. | д.п.н., доцент | Заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС» |

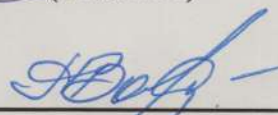
**6. Разработчики дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации**

Доктор педагогических наук, доцент
Родин Андрей Викторович



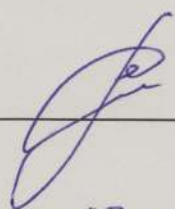
(подпись)

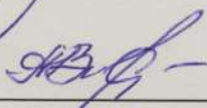
Кандидат педагогических наук, доцент
Мазурина Анна Валентиновна



(подпись)

Согласовано:
И.о. проректора по УР





И.А. Дьячук

Декан ФДО

А.В. Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«*Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх*» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС»
и рекомендована к реализации на факультете дополнительного образования
ФГБОУ ВО «СГУС» решением от «25» мая 2023г. протокол
№ 2

Председатель методического совета,
Кандидат социологических наук, доцент
Дьячук И.А.

