

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Дополнительная профессиональная программа «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

**Аннотация рабочей программы модуля 1  
Нормативно-правовой модуль**

Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимой для профессиональной деятельности тренера по виду спорта на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организаций дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;

формирование комплекса знаний в области приоритетного направления развития образовательной системы Российской Федерации;

формирование комплекса знаний в области изучения законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.

**Тематическое содержание модуля 1**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Всего час.</i>
<i>Тема 1.1.</i>	<i>Общая характеристика современной системы спортивной подготовки и принципов ее функционирования</i>	<i>2 (Л)</i>
<i>Тема 1.2.</i>	<i>Обучение двигательным действиям юных спортсменов</i>	<i>2 (Л)</i>
<i>Тема 1.3.</i>	<i>Организационно-управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России</i>	<i>2(Л)</i>

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 1 слушатель должен:

знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

освоить законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

освоить иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

знать гражданско-правовую ответственность за причиненный вред здоровью при проведении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

**Аннотация рабочей программы модуля 2  
Психолого-педагогический модуль**

Цели и задачи модуля:

Социально-психологические аспекты в спорте. Личностные особенности в спорте. Роль психодиагностики в спорте. Психофизиологическая диагностика спортсменов. Психология деятельности спортсмена. Спортивно-патриотическое воспитание. Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера. Технология воспитательной деятельности спортивного педагога.

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Общение как социально-психологическое явление. Психологические особенности деятельности тренеров. Функции тренера. Классификация спортивного руководства. Психологическая характеристика успешных и не успешных тренеров. Особенности общения до и во время соревнований. Болельщики как социально-психологическое явление.

**Тематическое содержание модуля 2**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Всего час.</i>
<i>Тема 2.1.</i>	<i>Роль психодиагностики в спорте в педагогической деятельности</i>	

		12
Тема 2.2.	Учѐт возрастных особенностей учащихся в обучении Психологическая специфика деятельности учителя физической культуры	12

Требования к уровню освоения содержания модуля:  
 В результате освоения модуля 2 слушатель должен:  
 сформировать комплекс знаний в области возрастной педагогики и возрастной и общей психологии;  
 сформировать комплекс знаний в области инструментальных методов психодиагностики в спорте;  
 уметь применять педагогические способности в профессиональной деятельности тренера

### **Аннотация рабочей программы модуля 3 Модуль предметной области**

Цели и задачи модуля:

Совершенствование компетенций в современной системе спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Обучению двигательным действиям юных спортсменов. Организационно-управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России. Прогнозирование спортивных достижений. Современные методы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Спортивный отбор. Доступный биомеханический анализ в тренерской практике.

Общая характеристика современной системы спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Отбор. Подготовка спортивного резерва. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение. Материально-техническое обеспечение и финансирование. Управление и организационная структура. Тенденции развития системы спортивной подготовки на современном этапе.

### **Тематическое содержание модуля 3**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Всего час.</i>
<i>Тема 3.1.</i>	<i>Государственные образовательные стандарты (ГОС) и документы, регламентирующие ГОС</i>	<i>14</i>
<i>Тема 3.2.</i>	<i>Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников. Комплекс ГТО.</i>	<i>14</i>

Требования к уровню освоения содержания модуля:  
 В результате освоения модуля 3 слушатель должен:

- знать основные виды и структуру педагогического контроля;
- освоить знания об основных методах контроля и изменения интенсивности нагрузки;
- знать основы спортивной тренировки
- уметь контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях фитнес-аэробикой;
- уметь применять биомеханические методы контроля в тренировочном процессе.

### **Аннотация рабочей программы модуля 4 Контрольно-оценочный модуль**

Цели и задачи модуля:

Цель: формирование систематизированных знаний в области физиологии спорта, медико-педагогического контроля, биохимических процессов жизнедеятельности во время занятий физическими упражнениями и спортом и умения применить их в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. изучить основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функций, целостности и взаимодействии с окружающей средой;
2. изучить биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;
3. изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;
4. ознакомить слушателей с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов.

### **Тематическое содержание модуля 4**

№	Наименование тем	Всего час.
Тема 4.1.	<i>Методы оценки компонентного состава тела спортсменов. Компонентный состав тела, его значение для практики спорта. Модели состава тела (двухкомпонентная, трехкомпонентная, четырехкомпонентная и многокомпонентная). Методы для оценки состава тела (антропометрические, методы на основе плотности и объема тела, биофизические методы).</i>	2
Тема 4.2.	<i>Пульсограмма занятий на уроке.</i>	4

Требования к уровню освоения содержания модуля:  
В результате освоения модуля 4 слушатель должен:  
знать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;  
знать биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;  
изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;  
знать основные формы врачебного контроля, методы оценки функционального состояния организма спортсменов.

### **Аннотация рабочей программы модуля 5 Контрольно-оценочный модуль**

Цели и задачи модуля:

Цель: формирование систематизированных знаний в области физиологии спорта, медико-педагогического контроля, биохимических процессов жизнедеятельности во время занятий физическими упражнениями и спортом и умения применить их в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. изучить основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;
2. изучить биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;
3. изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;
4. ознакомить слушателей с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов.

### **Тематическое содержание модуля 5**

№	Наименование тем	Всего час.
Тема 5.1.	<i>Общая характеристика современных систем спортивной подготовки и принципов ее функционирования. Система тренировочной деятельности. Система соревнований. Система внутренировочных факторов подготовки. Современное состояние этих систем и перспективы их развития. Принципы современной системы спортивной подготовки: принцип направленности на высшие достижения, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, принцип волнообразности и вариативности нагрузок, принцип цикличности и т.д.</i>	4
Тема 5.2.	<i>Обучение двигательным действиям юных спортсменов. Физиологические и педагогические основы формирования двигательных навыков. Этапы обучения и их характеристика. Контроль за формированием навыков. Координационные способности и их роль в процессе обучения двигательным действиям.</i>	4
Тема 5.3.	<i>Организационно управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России. Основные принципы многолетней подготовки: детерминации, адекватности, фазового акцента. Условия эффективности многолетней подготовки. Потенциал российского спорта. Причины текучки контингентов ДЮСШ в России.</i>	4
Тема 5.4.	<i>Прогнозирование спортивных достижений. Определение понятия «прогнозирование». Виды прогнозов. Взаимосвязь различных спортивных показателей в прогнозировании. Вариант развития спортсмена. Учет биологического и паспортного возраста в спорте. Результаты научных</i>	4

	<i>исследований в области прогнозирования в спорте.</i>	
<i>Тема 5.5.</i>	<i>Современные способы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена. Спортивная тренировка как процесс управления. Виды контроля. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.</i>	<i>4</i>
<i>Тема 5.6.</i>	<i>Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений. Объекты биомеханических исследований и контроля в системе физического воспитания и спорта. Основные этапы и процедуры биомеханического анализа двигательных действий. Механические, механоэлектрические, оптические и оптико-электронные методы регистрации биомеханических характеристик. Видеоциклография, гониометрия, спидография, акселерометрия, тензодинамометрия, электромиография. Комплексная регистрация биологических и механических характеристик движения.</i>	<i>4</i>
<i>Тема 5.7.</i>	<i>Организация и содержание спортивного отбора в многолетнем тренировочном процессе. Определение понятия «спортивный отбор». Ступени спортивного отбора. Методика отбора: антропометрические измерения; тестирование; экспертные оценки; обследование соревновательной деятельности; наблюдения в процессе тренировки; изучение протоколов выполнения нормативов и других документов; применение различной аппаратуры. Методика начального набора.</i>	<i>4</i>
<i>Тема 5.8.</i>	<i>Доступный биомеханический анализ в тренерской практике. Лабораторные и естественные исследования с использованием аппаратно-программного комплекса Star Trace «Видеоанализ движений». Применение программы Kinovia при проведении биомеханических исследований в спортивной практике.</i>	<i>4</i>
<i>Тема 5.9.</i>	<i>Контрольно-нормативные основы подготовки юных спортсменов. Планирование объемов и интенсивности нагрузок в процессе многолетней подготовки. Классификация нагрузок. Нормативы разносторонней физической подготовленности юных спортсменов.</i>	<i>4</i>
<i>Тема 5.10.</i>	<i>Математико-статистические подходы к обработке данных</i>	<i>4</i>

Требования к уровню освоения содержания модуля:

В результате освоения модуля 5 слушатель должен:

знать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;

знать биохимические закономерности протекания утомления и восстановления под влиянием тренировочной деятельности;

изучить физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах спортивной деятельности;

знать основные формы врачебного контроля, методы оценки функционального состояния организма спортсменов.