

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЛГПУ)**

**Описание программы**

**курсов повышения квалификации**

**«Теория и методика физического воспитания и спортивной подготовки»**

**Вид:** Дополнительное образование

**Подвид:** дополнительное профессиональное образование

**Программа:** программа профессиональной переподготовки

**Объем (трудоемкость):** 108 часов

**Форма(ы) обучения:** очная

**Цель программы:** совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

**Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, указанных в разделе:

*Слушатель должен знать:*

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;
- физические и психические возрастные особенности обучающихся;
- основы теории и практики физического воспитания;
- основы спортивной медицины и спортивной гигиены;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи;
- методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- методы и формы мониторинга образовательной деятельности обучающихся;
- специфику техники безопасности при проведении занятий;
- методики и приёмы определения проблем и перспектив собственного профессионального развития
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила.
- Методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта.

*Слушатель должен уметь:*

- вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности на спортивных объектах при проведении занятий;
- создавать организационно-педагогические и психологические условия при проведении занятий;
- вносить коррективы в организацию своей образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса;
- оказывать первую доврачебную помощь;

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- выстраивать партнёрские отношения с обучающимися, родителями и коллегами.

*Слушатель должен владеть:*

- основами современных методик и технологий преподавания занятий по избранному виду спорта, направленных на физическое совершенствование обучающихся и повышение функциональных возможностей их организма;

- методикой обучения занимающихся самоконтролю при дозировке физической нагрузки;

- технологиями и методами педагогического контроля за результатами обучения и воспитания;

- различными формами коммуникации для решения задач профессиональной деятельности;

- навыками выстраивания социально-делового, творческого и психолого-педагогического партнёрства.

В результате совершенствования указанных компетенций слушатель получает возможность реализовать в своей профессиональной деятельности следующие трудовые функции:

- планирование проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации;

- составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации;

- оповещение занимающихся в физкультурно-спортивной организации о предстоящем физкультурно-оздоровительном или спортивно-массовом мероприятии, доведение информации о программе проведения мероприятий до участников и иных заинтересованных лиц;

- составление программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач;

- проведение самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации;

- составление протокола о проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации;

- проведение с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений, соответствующей специфике вида спорта, с целью развития технической подготовки.

**Темы (разделы, модули и т.п.):**

**Нормативно-правовой модуль**

1. Профессиональный стандарт тренера по видам спорта.
2. Основные нормативные, правовые и иные документы, способствующие реализации государственной политики в области развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
3. Актуальные проблемы трудового права.
4. Профилактика безопасности несовершеннолетних.

**Психолого-педагогический модуль**

5. Психология личности спортсмена.
6. Возбуждение, тревожность и стресс в спорте.
7. Психодиагностика в спорте.
8. Психодиагностика в спорте.
9. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ.
10. Педагогические способности и умения в профессиональной деятельности тренера.

11. Спортивно-патриотическое воспитание.
12. Технология воспитательной деятельности спортивного педагога.

#### **Предметный модуль**

13. Общая характеристика современных систем спортивной подготовки и принципов ее функционирования.
14. Обучение двигательным действиям юных спортсменов.
15. Организационно управленческие аспекты подготовки спортивного резерва в России.
16. Прогнозирование спортивных достижений.
17. Современные способы контроля за нагрузкой и состоянием спортсмена.
18. Оптико-электронные средства контроля и коррекции техники спортивных движений.
19. Организация и содержание спортивного отбора в многолетнем тренировочном процессе.
20. Доступный биомеханический анализ в тренерской практике.
21. Контрольно-нормативные основы подготовки юных спортсменов.
22. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации.
23. Тренировка и принципы адаптации.
24. Основные виды аэробики.
25. Основные базовые шаги и их модификации.

#### **Медико-биологический модуль**

26. Методы оценки компонентного состава тела спортсменов.
27. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов методом индексов.
28. Нервная регуляция организма.
29. Соединительная ткань, ее развитие и значение для организма. Строение соединительной ткани. Основные элементы соединительной ткани. Основные функции волокон соединительной ткани. Приспособление сухожилий и связок к нагрузке. Реакция соединительной ткани на прием анаболиков. Причины и проявления тендинозов (воспаление сухожилий), повреждения хрящевой ткани.
30. Биохимия мышечного сокращения.
31. Железы внутренней секреции и мышечная работа.
32. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.
33. Физиологические закономерности и механизмы развития физических качеств.
34. Вегетативное обеспечение мышечной работы.
35. Функциональные пробы и инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов.
36. Функциональные пробы при исследовании системы внешнего дыхания спортсменов.
37. Инструментальные методы исследования функции внешнего дыхания спортсменов.
38. Физиологические упражнения, стимулирующие развитие соединительной ткани.
39. Функциональные характеристики различных отделов опорно-двигательного аппарата.
40. Особенности состояния систем кровообращения у спортсменов.
41. Патология системы кровообращения у спортсменов.
42. Контроль состояния сердечно-сосудистой системы в тренировочном процессе у спортсменов.

#### **4. Разработчик**

Кашкаров Виктор Алексеевич, профессор, кандидат педагогических наук

