

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации
и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебных разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Основы методологии спортивной тренировки в циклических и ациклических видах спорта»

Раздел 1 Определение биологического возраста детей и подростков (4 часа)

Понятие «биологический возраст». Необходимость учета биологического возраста. Методы определения биологического возраста. Особенности проявления изменений биологического возраста в процессе подготовки спортсменов.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1	Методы определения биологического возраста	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по данному разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является устный опрос по изученным вопросам.

Раздел 2 Развитие физических качеств в онтогенезе (2 часа)

Понятие «физические качества». Признаки проявления физических качеств. Методы развития физических качеств. Методы контроля за развитием физических качеств. Условность деления методов развития физических качеств.

Методы развития выносливости. Методы развития силовых способностей. Методы развития скоростных способностей. Методы развития координации.

Сочетание уровня развития различных физических качеств в различных видах спорта.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по данному разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является обсуждение учебного материала по изученным вопросам.

Раздел 3 Концептуальные аспекты системы начального обучения технике двигательных действий (6 часов)

Современная концепция технической подготовки юных спортсменов. Умение и навык. Понятие двигательных «барьеров» при развитии физических качеств. Механизмы возникновения двигательных «барьеров» и возможности избежать их.

Перспективный подход к системе технической подготовки. Важность прогнозирования спортивных результатов в спорте. Идеомоторный метод. Феномен «ретроактивного торможения».

Требования к организации процесса обучения с целью избежать «ретроактивное торможение».

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по данному разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является демонстрация учебного материала по изученным вопросам.

Раздел 4 Принципы подбора специальных упражнений (4 часа)

Современная концепция технической подготовки юных спортсменов.

Выделение основных компонентов спортивного результата. Основные подходы к оценке движения. Перспективность программно-целевого подхода при подборе упражнений.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4	Работа с научно-методической литературой по вопросам подбора специальных упражнений в тренировочном процессе	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является обсуждение учебного материала по изученным вопросам.

Раздел 5 Методы спортивной тренировки (4 часа)

Равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, темповый метод, соревновательный метод, игровой метод, круговой метод, сочетанный метод. Применение методов спортивной тренировки в различных видах спорта.

Применение методов спортивной тренировки на разных периодах и этапах СТ.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5	Разработка методики развития физических качеств спортсменов в избранном виде спорта	2

Раздел 6 Механизмы сердечно-легочного и мышечного кровообращения (4 часа)

Механизмы кровообращения человека. Основные и вспомогательные механизмы кровообращения. Сердечно-легочный механизм кровообращения. Кровообращение в скелетной мышце. Сочетание механизмов дыхания и кровообращения.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1	Методы определения биологического возраста	2
6	Показатели совместной работы систем дыхания, крови и кровообращения по газообмену (частотой дыхания, дыхательным объемом, легочной вентиляцией, жизненной емкостью легких кислородным запросом, потреблением кислорода, кислородной емкостью крови)	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по данному разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является устный опрос по изученным вопросам.

Раздел 7 Основы физиологии мышечной системы (4 часа)

Строение скелетных и гладких мышц. Теории сокращения мышц. Функциональные особенности скелетных мышц. Мышца как двигательная единица. Механизмы напряжения и расслабления мышц.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
7	Изучить этапы работы в организме: вработываемость; период устойчивой работоспособности; утомление.	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу
Формой контроля является устный опрос по изученным вопросам.

Раздел 8 Причины заболеваемости и травматизма в спорте (2 часа)

Основные виды заболеваемости при занятиях спортом. Причины и профилактика заболеваемости.

Причины и профилактика травматизма при занятиях спортом.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа по данному разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является дискуссия по изученному материалу.

Раздел 9 Периодизация спортивной тренировки (4 часа)

Современные взгляды на структуру спортивной тренировки.

Основные закономерности, влияющие на структуру спортивной тренировки. Виды макроциклов. Их цели и задачи.

Виды мезоциклов. Их виды и структура. Цели и задачи мезоциклов.

Виды микроциклов. Их структура. Цели и задачи.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия по разделу ДПП ПК не предусмотрены.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
9	Изучить аспекты концепции блоковой периодизации тренировочного процесса в современных научно-методических литературных источниках	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля является обсуждение по вопросам изученных вопросов.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по ДПП ПК

Основная литература:

1 Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум. – М. : Дрофа, 2001. – 198 с.

2 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В.Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

3 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. Физкультура и спорт, 1988. – 327 с.

4 Винантов, В. В. Основы детско-юношеского спорта / В. В. Винантов. Курс лекций. Изд. 2-е. – Челябинск : УралГУФК. 2012. – С. 59.

5 Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. «Лептос». – М. : 1994. – С. 359-360

6 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории, методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

7 Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288с.

8 Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 208 с.

9 Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Дополнительная литература:

1 Анцыперов, В. В. Концептуальные аспекты системы начального обучения / В. В. Анцыперов, Е Ю. Лалаева // Теория и практика физической культуры. – М. : ФКиС, 2010. – №8.

2 Доница, Ж. А. Межсистемные взаимоотношения дыхания и кровообращения / Ж. А. Доница // Физиология человека, 2011, том 37. – № 2. – С. 117– 128.

3 Винантов, В. В. Диагностика и развитие сердечно-легочного кровообращения у высококвалифицированных лыжников-гонщиков / В. В. Винантов, Д. В. Посохов. Сб. статей II Всероссийской науч.-практ. конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков». Смоленск, СГАФКСиТ. 2013. – С. 45– 48.

4 Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

5 Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор : теория и практика: Монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

6 Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н. А.Фомин, Ю. Н.Вавилов. – М. : Просвещение, 1991. – 146 с.

7 Чурсинов, В. Е. Методы тренировки силы / В. Е. Чурсинов // Теория и практика физической культуры. – М. : ФК и С. – 2011. №10.

Другие информационные ресурсы:

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

3 <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> – сайт научно–методического журнала «Теория и практика физической культуры»

4 <http://www.teoriya.ru> – научный портал

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы методологии спортивной тренировки в циклических и ациклических видах спорта» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. № 54519), и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы методологии спортивной тренировки в циклических и ациклических видах спорта» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (код С).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы методологии спортивной тренировки в циклических и ациклических видах спорта» направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

– способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);

– способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся (ПК-1).

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель должен:

знать:

– основные аспекты системы начального обучения технике двигательных действий;

– содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе подготовки;

– основные подходы при подборе упражнений в технической подготовке спортсменов;

– особенности проявления изменений биологического возраста в процессе подготовки спортсменов;

уметь:

- планировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
 - показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в виде спорта
 - использовать современные методики и технологии обучения для построения тренировочных занятий;
 - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма
- владеть:*
- комплексами упражнений, способствующими развитию двигательных умений и навыков по виду спорта;
 - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.