



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

АННОТАЦИЯ

**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 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 «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (код D).

Цель программы	Программа направлена на повышение профессиональной компетентности слушателей в методике построения многолетнего процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и совершенствование умений планирования тренировочного процесса с учетом динамики изменений функционального состояния спортсмена как показателя развития спортивной формы с учетом поставленных задач
Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	36 часов
Категория слушателей	Тренеры, инструкторы-методисты по физкультуре и спорту К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: – лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта; – лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура»
Планируемые результаты обучения	Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций слушателей: – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1). В результате освоения программы слушатель должен <i>знать</i> : – основные задачи и содержание тренировочного процесса макро-, мезо- и микроцикла в системе многолетней подготовки спортсменов;

	<p>– методики подбора тренировочных занятий с использованием совокупности средств и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;</p> <p>– классификацию психических и эмоциональных состояний, структуру самооценки, гендерные особенности в соответствии с возрастом занимающихся и этапом подготовки, особенности выстраивания коммуникации на основе индивидуальных особенностей (в том числе акцентуированного поведения);</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>– планировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в макро-, мезо-, микроцикле многолетней подготовки спортсменов;</p> <p>– провести коррекцию тренировочного процесса на основе динамики изменений функционального состояния спортсмена;</p> <p>– осуществлять психологическое сопровождение на основе знаний индивидуальных особенностей занимающихся, структуры самооценки спортсмена, гендерных аспектов в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки, знаний работы с эмоциональным и психическим состоянием воспитанников, способов эффективной регуляции предстартовых состояний;</p> <p><i>владеть:</i></p> <p>– навыками подготовки проектов и составления индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся;</p> <p>– основными знаниями из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности</p> <p>– навыками психологического сопровождения на основе эффективных способов, технологий, приемов и техник, позволяющих достичь желаемого результата в соответствии с возрастом, этапом подготовки, не в ущерб личностным проявлениям, на основе конструктивной системы ценностей.</p>
Содержание программы	<p>1 Планирование и построение тренировочного процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>1.1 Периодизация спортивной тренировки</p> <p>1.2 Планирование тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах</p> <p>2 Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса</p> <p>2.1 Этапный комплексный контроль</p> <p>2.2 Текущий комплексный контроль</p> <p>3 Психологические аспекты подготовки в спорте</p> <p>3.1 Предстартовые состояния спортсменов</p> <p>3.2 Саморегуляция в спорте</p>
Итоговая аттестация	Зачет
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца