Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

454091, г.Челябинск, ул.Орджоникидзе, д. 1. Тел./факс (351) 218-09-10, 217-00-98 E-mail: uralgufk@mail.ru
ОКПО 02926701, ОГРН 1027402926484, ИНН/ КПП 7451002420/745101001

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

АННОТАЦИЯ
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в легкой атлетике» (далее – ДПП ПК) разработана с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24.12.2020 г. № 952н и с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

ДПП ПК ориентирована на совершенствование обобщенной трудовой функции код А «Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся» профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель».

Цель и задачи программы	Цель ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций слушателей в вопросах планирования, организации и реализации спортивной подготовки в легкой атлетике. Задачи ДПП ПК: 1. Расширение знаний нормативно-правовых аспектов деятельности тренера-преподавателя по виду спорта. 2. Расширение знаний и умений при построении и реализации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. 3. Расширение знаний и умений, необходимых при медико-биологическом и психолого-педагогическом сопровождении деятельности тренера-преподавателя по легкой атлетике в рамках многолетней спортивной подготовки. 4. Приобретение и расширение знаний, касающихся изменений правил и судейства соревнований по легкой атлетике.
Трудоемкость программы (в т.ч. ауд. часов)	108 часов
Категория слушателей	Тренеры-преподаватели
Требования к уровню подготовки поступающего на обучение	К освоению ДПП ПК допускаются: – лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура»; – лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.
Содержание программы	1. Нормативно-правовые аспекты деятельности тренера-преподавателя по виду спорта 1.1. Нормативно-правовые акты, регулирующие разработку и реализацию дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров 1.2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 2. Современные аспекты спортивной подготовки в легкой атлетике 2.1. Закономерности построения общей и специальной физической подготовки 2.2. Технологии развития физических качеств: скоростно-силовых, выносливости, координации, ловкости и других.

	2.3. Теория фитнес тренировки 2.4. Планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его функционального состояния и особенностей адаптации к тренировочным нагрузкам 2.5. Контроль показателей подготовленности спортсменов и корректировка в планировании подготовки 2.6. Оценка уровня подготовленности и потенциал улучшения спортивных достижений на основе функционального тестирования 2.7. Биомеханика опорно-двигательного аппарата 2.8. Педагогические средства профилактики травматизма 3. Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в рамках многолетней спортивной подготовки 3.1. Клеточная биоэнергетика физической деятельности: механизмы, адаптация, персонализация 3.2. Метахондрии на пике формы: биохимия клеточной энергетики для спорта высших достижений 3.3. Нутрициология: рациональное питание спортсменов. Основы спортивного питания 3.4. Физиологические основы двигательных качеств 3.5. Концепция треугольника здоровья. Тестостерон и его влияние на мужское здоровье 3.6. Технологии восстановления в спорте 3.7. Профилактика агрессивного поведения в спорте 3.8. Общая психологическая подготовка легкоатлета 3.9. Специальная психологическая подготовка легкоатлета 3.10. Волевая подготовка легкоатлета 4. Антидопинговое обеспечение в легкой атлетике 4.1. Система антидопингового обеспечения в спорте. Виды нарушений антидопинговых правил. Санкции и ответственность за нарушения антидопинговых правил 4.2. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Пулы тестирования. Система АДАМС 4.3. Классификация запрещенных субстанций и запрещенных методов, их влияние на организм. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и запрещенных методов 4.4. Роль тренеров и родителей в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Организация образовательных антидопинговых мероприятий. Профилактика допинга в спорте 5. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике 5.1. Организация и правила соревнований по различным видам легкой атлетики: основные положения, изменения и их интерпретация, дополнения
Планируемые результаты обучения	ДПП ПК направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций: ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования. ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся. ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга. ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования. ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований. ПК-1. Способен планировать содержание учебно-тренировочных занятий в

	соответствии со спецификой вида спорта. ПК-2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии со спецификой вида спорта. ПК-3. Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки. В результате освоения ДПП ПК слушатель должен: *Знать:* - цели и задачи, средства, методы и принципы физической культуры и спорта; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; - федеральные стандарты по виду спорта, образовательные стандарты; типовые и авторские методики и технологии тренировки; структуру годичного цикла, направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки; информационно-коммуникационные технологии, в том числе дистанционные; - средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта; - особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности, способы психолого-педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; - стандартные протоколы и нормативные акты, национальные законы и внутренние правила спортивных федераций, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; - методики контроля и оценки, а также содержание технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; - нормативные и правовые документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию информационно-образовательных антидопинговых мероприятий; - содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; - регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; модельные и авторские методики контроля и оценки результативности спортивной подготовки занимающихся. *Уметь:* - подбирать средства и методы, формы для проведения занятий, составлять комплексы упражнений физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; - подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования; - проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта

	- анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта спортсменов и обучающихся; - планировать и проводить антидопинговые мероприятия; - подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты измерения и оценки; - разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - планировать и организовывать соревнования по избранному виду спорта и осуществлять их судейство; - планировать и проводить информационно-образовательные антидопинговые мероприятия; - разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий; - планировать содержание тренировочного процесса, подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки; оценивать результативность подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки, выявлять проблемы и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки. *Иметь практический опыт деятельности:* - проведения занятий физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; - развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, навыками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; - информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта; - анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; - проведения работы по предотвращению применения допинга; - формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся; - коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; имеет опыт формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся ФКиС; - организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; - построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла, разработки и реализации образовательных программ в области ФКиС; - контроля и определения уровня тренировочной нагрузки занимающегося, выявления ключевых факторов достижения занимающимися высших спортивных результатов.
Итоговая аттестация	Зачет в форме тестирования
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.