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
«Функциональная подготовка спортсмена в различных видах спорта»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Функциональная подготовка спортсмена в различных видах спорта» (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.

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 профессиональных компетенций и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении теоретических знаний, умений и опыта в области общей физической подготовки спортсменов и обучающихся образовательных организаций, физического воспитания занимающихся в рамках имеющейся квалификации. Задачи ДПП ПК: 1. Организовать и проводить со спортсменами тренировочные мероприятия для достижения спортивных результатов; 2. Преподавать предметную область физическую культуру по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; 3. Способствовать физическому воспитанию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых.
Трудоемкость программы (в т.ч. ауд. часов)	108 часов
Категория слушателей	Специалисты физической культуры и спорта (тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, инструкторы по физической культуре, инструкторы-методисты).
Требования к уровню подготовки поступающего на обучение	К освоению ДПП ПК допускаются: - лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование (в области физической культуры и спорта /адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / педагогических наук и образования по направленности (профилю) 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. Анатомия и физиология человека 2. Спортивная физиология 2.1. Работа с дыханием. Тренировка диафрагмы 2.2. Активация и двигательный контроль 2.3. Стабилизация центральной части (КОР) 2.4. 4Активация мышц проприорецепторов 2.5. Динамическая разминка и стабильность 2.6. Эксцентрика

	3. Теория и методика физической культуры и спорта 3.1. Принцип волнообразности 3.2. Принцип адаптации или привыкания 3.3. Принцип постепенного увеличения нагрузки 3.4. Принцип систематичности 3.5. Методы упрощения и усложнения упражнений 3.6. Схема строение и содержательного наполнения тренировки и занятий по физической культуре 3.7. Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния атлета 3.8. Планирование тренировочного процесса
Планируемые результаты обучения	ДПП ПК направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций: ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК - 2. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ПК - 3. Способен осуществлять измерение и оценку физической, функциональной подготовленности занимающихся. ПК - 4. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических знаний для занимающихся разного пола и возраста. ПК - 5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оперативно контролировать самочувствие занимающихся. ПК - 6. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментарий, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач. ПК – 7. Способен применять знания и умения по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), обучать способам двигательной деятельности в целях повышения физической подготовленности спортсменов. ПК – 8. Способен применять средства, методы спортивной тренировки. ПК – 9. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта. В результате освоения ДПП ПК слушатель должен: *Знать:* - концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, - особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры; - цели и задачи тренировочного и образовательного процесса. - формы, методы и средства: тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии; - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; - способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием

	индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение. *Уметь:* - обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов; - выявлять проблемы тренировочного, образовательного процессов на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; - разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу; - планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы.
Итоговая аттестация	Зачет в форме тестирования
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца