



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

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Основы методологии спортивной тренировки в циклических и
ациклических видах спорта»**

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 7 апреля 2014 г. №193н, 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 «Осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки» (код В).

Цель и задачи реализации программы	Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций тренеров, повышение уровня их методической подготовки в проведении тренировочных мероприятий со спортсменами, освоение новых научно-практических знаний, знакомство с современными тренировочными технологиями, ориентированными на достижение нового качества подготовки в соответствии с целевыми установками федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Задачи программы: 1. Ознакомление с концептуальными аспектами системы начального обучения технике двигательных действий. 2. Изучение особенностей проявления изменений биологического возраста в процессе подготовки спортсменов. 3. Изучение развития физических качеств и формирование двигательных навыков на основе современных данных спортивной науки. 4. Изучение основных подходов при подборе упражнений в технической подготовке спортсменов.
Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	36 часов
Категория слушателей	Тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты. К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: – лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное

	<p>образование в сфере физической культуры и спорта; –лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура»</p>
<p>Планируемые результаты обучения</p>	<p>Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; – способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного процесса; – способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; – способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями. <p>В результате освоения программы слушатели будут <i>знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные аспекты системы начального обучения технике двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки; – основные подходы при подборе упражнений в технической подготовке спортсменов; – особенности проявления изменений биологического возраста в процессе подготовки спортсменов; <p><i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p><i>владеть</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – комплексами упражнений, способствующими развитию двигательных умений и навыков в виде спорта; – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
<p>Содержание программы</p>	<p>Раздел 1 Определение биологического возраста детей и подростков Раздел 2 Развитие физических качеств в онтогенезе Раздел 3 Концептуальные аспекты системы начального обучения технике двигательных действий Раздел 4 Принципы подбора специальных упражнений</p>

	<p>Раздел 5 Методы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 6 Механизмы сердечно-легочного и мышечного кровообращения</p> <p>Раздел 7 Основы физиологии мышечной системы</p> <p>Раздел 8 Причины заболеваемости и травматизма в спорте</p> <p>Раздел 9 Периодизация спортивной тренировки</p>
Итоговая аттестация	Зачет
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца