



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

454091, г. Челябинск, ул.Орджоникидзе, д. 1. Тел./факс (351) 237-07-00, 217-02-89 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»**

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки и организации
тренировочного процесса в конькобежном спорте»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки и организации тренировочного процесса в конькобежном спорте» 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 «Современные технологии спортивной подготовки и организации тренировочного процесса в конькобежном спорте» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства» (код D).

Цель реализации программы	Программа направлена на совершенствование профессиональных компетенций, позволяющих профессионально разбираться в современных методиках и технологиях спортивной тренировки, необходимых для работы с резервом в специализированных детско-юношеских спортивных школах
Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	72 часа
Категория слушателей	Программа предназначена для тренеров, старших тренеров, тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей, имеющих высшее образование в области физической культуры и спорта
Планируемые результаты обучения	Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций характеризующихся: – способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки; – способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

	<ul style="list-style-type: none"> – способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию; – способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности. <p>В результате освоения программы слушатель должен: усовершенствовать следующие <i>необходимые знания</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – федерального стандарта спортивной подготовки по конькобежному спорту; – содержания и соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; – режимов тренировочной работы; – предельных тренировочных нагрузок; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методов планирования тренировочного процесса; – современных и новейших методов тренировочной работы; – правил соревнований по конькобежному спорту и дисциплинам. <p>усовершенствовать следующие <i>необходимые умения</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять проблемы в организации спортивной работы, тренировочного и соревновательного процесса; – обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок; – разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов при выявлении проблемы в организации спортивной работы; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов; – выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации.
Содержание программы	<p>Раздел 1 Построение и управление спортивной тренировкой</p> <p>1.1 Структура и содержание системы подготовки спортсменов</p> <p>1.2 Построение подготовки спортсменов</p> <p>1.3 Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки</p> <p>1.4 Управление тренировочной, соревновательной деятельностью спортсменов</p> <p>1.5 Программирование процесса спортивной подготовки</p> <p>1.6 Составление индивидуальных планов спортивной подготовки на различных этапах спортивного мастерства</p> <p>Раздел 2 Моделирование в спортивной тренировке</p> <p>2.1 Общие положения моделирования в спорте</p> <p>2.2 Модели соревновательной деятельности</p>

	<p>2.3 Модели физической подготовленности спортсменов</p> <p>2.4 Модели технической и тактической подготовленности спортсменов</p> <p>2.5 Моделирование процесса спортивной подготовки</p> <p>Раздел 3 Прогнозирование спортивных достижений</p> <p>3.1 Методологические и теоретические аспекты проблемы прогнозирования в спорте</p> <p>3.2 Методология и технология прогнозирования</p> <p>3.3 Спортивная ориентация и отбор</p> <p>Раздел 4 Системы спортивной подготовки</p> <p>4.1 Основы современной системы подготовки спортсменов</p> <p>4.2 Структура и методика построения процесса спортивной подготовки</p> <p>4.3 Подготовка спортсменов как многолетний управляемый процесс</p> <p>Раздел 5 Система спортивных соревнований</p> <p>5.1 Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки</p> <p>5.2 Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности</p> <p>5.3 Стратегия и тактика соревновательной деятельности</p> <p>5.4 Система и регламентация спортивных международных соревнований</p> <p>5.5 Организация и проведение международных спортивных соревнований</p> <p>5.6 Судейство соревнований по избранному виду спорта</p> <p>Раздел 6 Оценка метаболического статуса как современный подход индивидуализации питания спортсменов высшего спортивного мастерства</p> <p>6.1 Биоимпедансометрия (компонентный состав тела) доступный инструмент мониторинга пищевого стереотипа питания спортсменов</p> <p>6.2 Технологии пульсометрии тренировки и технологии калориметрии в условиях лабораторий — объективный, доступный метод расчета энергетической и нутрициологической стоимости тренировки</p> <p>6.3 Гаджеты и программы облегчающие текущий контроль пищевого поведения спортсменов</p> <p>6.4 Профессиональные программы диетологов как средство оценки макро- и микронутриентных рисков с учетом физической активности спортсмена</p> <p>6.5 Нутрициологическая коррекция с точки зрения доказательной медицины</p>
Итоговая аттестация	Зачет
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца