

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Дифференцированный подход к организации и планированию  
тренировочных занятий спортсменов, занимающихся на различных  
этапах подготовки»**

**Аннотация программы повышения квалификации**

**1. Цель и планируемые результаты обучения:**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Дифференцированный подход к организации и планированию тренировочных занятий спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки» направлена на определение ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

**Основной целью программы является совершенствование профессиональных компетенций тренеров в вопросах организации и планирования тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки.**

В результате освоения дисциплины слушатель совершенствует следующие профессиональные компетенции:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
D/02.6	ПК-1- способность к совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма спортсменов	Владеть навыками подбора средств и методов развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; методами дифференцированного подбора содержания	Выбирать средства и методы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов	Средства и методы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; особенности реализации дифференцированного подхода в

		занятий и соотношения объемов тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта)		практике тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта)
F/01.6	ПК-2 - способность к осуществлению тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Владеть способами составления содержания и определения соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки; способами определения предельных тренировочных нагрузок.	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов на различных этапах подготовки	Структура годового тренировочного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов); принципы планирования тренировочной работы с учетом состояния и потенциальных возможностей спортсменов

## 2. Требования к уровню освоения содержания программы:

1. Слушатель должен знать особенности реализации дифференцированного подхода в практике тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта); принципы планирования тренировочной работы с учетом состояния и потенциальных возможностей спортсменов.
2. Слушатель должен уметь выбирать средства и методы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Слушатель должен владеть методами дифференцированного подбора содержания занятий и соотношения объемов тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта); способами определения предельных тренировочных нагрузок.

## 3. Учебный план

№	Наименование учебных тем	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающегося		Всего (часов)
			Всего (часов)	в т.ч. лаб.и практ. занятия (часов)	Всего (часов)	в т.ч. консультации при выполнении самостоятельной работы (часов)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1. Дифференцированный подход в тренировочном процессе спортсменов</b>							
1.	Сущность дифференциации учебно-тренировочной работы.	Отсут.	4	2	4	1	8
2.	Изучение уровня подготовленности и развития каждого спортсмена, его индивидуальных особенностей.	Отсут.	4	2	4	1	8
3.	Особенности дифференцированной работы объединений спортсменов в разные группы в зависимости от уровня их подготовленности.	Отсут.	4	2	2	1	6
<b>Модуль 2. Формы организации тренировок спортсменов</b>							
4.	Дифференциация самостоятельной работы спортсменов на уроке. Систематический учет и выполнение - важнейшие условия эффективной дифференцированной работы на тренировочном занятии	тест	4	2	4	1	8
5.	Основные формы организации спортивной тренировки: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия спортсмена.	собеседование	4	2	4	1	8

6.	Учет и анализ проделанной работы. Восстановительные мероприятия.	собеседование	4	2	4	1	8
<b>Модуль 3. Планирование и построение спортивной тренировки</b>							
7.	Планирование спортивной тренировки	Составление плана	4	2	4	1	8
8.	Микро, мезо и макроциклы тренировочного процесса	Отсут.	4	2	4	1	8
9.	Периоды и этапы тренировочного процесса	Отсут.	4	2	4	1	8
<b>Итоговая аттестация</b>				0	0	0	2
<b>Всего по программе:</b>			<b>36</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>72</b>

**4. Составители программы:** С.А. Загузова, к.п.н., доцент; А.Ю.Кейно, к.п.н., доцент.