

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Институт дополнительного образования



«Утверждаю»

Ректор Тамбовского
государственного университета
имени Г.Р. Державина

В.Ю. Стромов
2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Вид профессиональной деятельности: управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации

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

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации установленного образца

Объем: 72 часа

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

Эксперт: к.п.н., доцент Грицков П.М., заместитель начальника Управления по физической культуре и спорту Тамбовской области.

Дополнительная профессиональная программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин «04» июня 2018 года, протокол № 10.

Зав. кафедрой С.А. Загузова

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. №499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа разработана с учетом профессионального стандарта 05.003«Тренер».

1.2. Требования к слушателям: программа реализуется на базе высшего образования (уровень квалификации – бакалавриат, магистратура, специалитет).

1.3. Формы освоения программы: очно-заочная (36 часов – контактная работа с преподавателями, 36 часов – самостоятельная работа).

1.4. Цель и планируемые результаты обучения:

Цель: совершенствование профессиональных компетенций тренеров в вопросах организации и планирования тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки.

Программа направлена на освоение и совершенствование следующих профессиональных компетенций:

ПК-1- способность к совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма спортсменов

ПК -2 способность к осуществлению тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)

Виды деятельности и 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 занятий и соотношения объемов	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 практике тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду

		тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта)		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 годичного тренировочного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов); принципы планирования тренировочной работы с учетом состояния и потенциальных возможностей спортсменов;

1.5. Трудоемкость программы: **72 часа** (36 часов – контактная работа с тренерами, 36 часов –самостоятельная работа)

II. 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. консультаций при выполнении самостоятельной работы (часов)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Модуль 1. Дифференцированный подход в тренировочном процессе спортсменов							
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
Модуль 2. Формы организации тренировок спортсменов							
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
Модуль 3. Планирование и построение спортивной тренировки							
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
Итоговая аттестация				0	0	0	2
Всего по программе:			36	18	34	9	72

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень освоения	Объем часов
1	2			3
Модуль 1. Дифференцированный подход в тренировочном процессе спортсмена в	Содержание учебного материала		Уровень освоения	12
	1	Сущность дифференциации учебно-тренировочной работы.	ознакомительный	
	2	Изучение уровня подготовленности и развития каждого спортсмена, его индивидуальных особенностей.	ознакомительный	
	3.	Особенности дифференцированной работы объединений спортсменов в разные группы в зависимости от уровня их подготовленности.	ознакомительный	
	Информационные (лекционные) занятия			6
Анализ сущности дифференциации тренировочной работы. Изучение уровня подготовленности и развития каждого спортсмена: объединение в разных группах. Различение самостоятельной деятельности на занятиях. Систематический учет и выполнение условий эффективной спортивной программы. Личностно-ориентированный подход - главная идея в программе гуманизации современного образования.				
Самостоятельная работа обучающихся				12
Модуль 2. Формы организации и тренировок спортсмена в	Содержание учебного материала		Уровень освоения	12
	1	Дифференциация самостоятельной работы спортсменов на занятии. Систематический учет и выполнение - важнейшие условия эффективной дифференцированной работы на тренировочном занятии	продуктивный	
	2	Основные формы организации спортивной тренировки: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия спортсмена.	продуктивный	
	3.	Учет и анализ проделанной работы. Восстановительные мероприятия.	продуктивный	
	Информационные (лекционные) занятия			6
<p><i>Учебно-тренировочные занятия (урочные формы)</i> в спортивных секциях и командах проводятся по постоянному расписанию и при педагогическом руководстве тренера (преподавателя физического воспитания). Эти занятия обычно направлены на обучение спортсмена и повышение его спортивного мастерства.</p> <p><i>Участие в спортивных соревнованиях (внеурочные формы)</i> стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельные тренировочные занятия (самотренировки)</i> спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы. Самотренировка организуется не в учебное время, по индивидуальному плану. Обычно занятия проводятся без непосредственного участия тренера: он лишь помогает в их планировании, анализе и оценке.</p> <p>Другими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими росту уровня тренированности спортсмена, являются утренняя специализированная гимнастика, выполнение домашних заданий, активное участие в физическом труде и др.</p>				
Самостоятельная работа обучающихся				12
Модуль 3. Планирование и построение	Содержание учебного материала		Уровень освоения	12
	1	Планирование спортивной тренировки	продуктивный	
	2	Микро, мезо- и макроциклы тренировочного процесса	продуктивный	

спортивной тренировки	3.	Периоды и этапы тренировочного процесса	продуктивный	
	Информационные (лекционные) занятия			
	Тренировочный процесс состоит из повторяющихся отрезков времени - циклов. В зависимости от вида спорта различают следующие циклы: большие (многолетние, годовые – макроциклы), средние (этапные, около-месячные – мезоциклы) и малые (около-недельные – микроциклы). Годичный тренировочный цикл в ряде видов спорта состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
			Всего:	10 72

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации

Промежуточная аттестация по ряду конкретных тем не осуществляется в виду малого объема программы. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета. Итоговый зачет проводится в виде собеседования со слушателем.

Состав комиссии состоит не менее чем из трех членов, включая председателя комиссии. Не менее одного члена комиссии следует привлекать из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой программы.

Процедура итоговой аттестации осуществляется в присутствии только членов аттестационной комиссии и слушателя.

Оценка по результатам собеседования формируется коллегиально аттестационной комиссией. В случае удовлетворительного ответа слушателем на все поставленные вопросы выставляется оценка «зачтено». Оценка «незачтено» выставляется в случае, если слушатель не показал достаточных знаний по темам программы.

5.2. Оценочные средства

Основные показатели оценки планируемых результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ПК-1 - способность к совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма спортсменов	Умение выбирать средства и методы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; владеть методами дифференцированного подбора содержания занятий и соотношения объемов тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта).
ПК-2 - способность к осуществлению тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Умение обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов на различных этапах подготовки; соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки; способами определения предельных тренировочных нагрузок.

Материалы для промежуточной аттестации

Модуль 2

Тестирование

1. Личностно-ориентированный подход в спортивной подготовке это:

- * главная идея в программе современной системы подготовки спортсменов
- главная цель в программе современной системы подготовки спортсменов
- главная задача в программе современной системы подготовки спортсменов

2. К основным функциям дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов следует отнести:

- организационную, информационную и контроля.
- целевую, информационную и контроля.
- * целевую, организационную, информационную и контроля.

3. Целевая функция предполагает:

- * разработку целевых установок на этапах многолетней спортивной подготовки;
- разработку задач на этапы многолетней спортивной подготовки;
- разработку организационных установок на этапах многолетней спортивной подготовки

4. Организационная функция предполагает:

- улучшение тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней тренировки
- * совершенствование системы подготовки спортсменов по различным направлениям с учетом их типических и индивидуальных особенностей на этапах многолетней тренировки
- организацию системы подготовки юных спортсменов

5. Информационная функция предполагает:

- разработку целей и задач получения наиболее полной информации о типоспецифических и индивидуальных особенностях спортсмена для оптимизации тренировочного процесса
- * разработку методических приемов получения наиболее полной информации о типоспецифических и индивидуальных особенностях спортсмена для оптимизации тренировочного процесса
- разработку целей и задач получения наиболее полной информации о типоспецифических и индивидуальных особенностях спортсмена для оптимизации тренировочного процесса

6. Функция контроля предполагает:

- * организацию контроля за каждым спортсменом для своевременной индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса
- организацию наблюдения за каждым спортсменом для своевременной индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса
- организацию тестирования за каждым спортсменом для своевременной индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса

7. К «внешним» элементам структуры дифференцированного подхода относятся:

- * типовые особенности, позволяющие формировать группы юных спортсменов по педагогическим или биологическим критериям, значимым для вида спортивной специализации.
- типовые функции, позволяющие формировать группы юных спортсменов по педагогическим или биологическим критериям, значимым для вида спортивной специализации
- * типовые особенности, позволяющие формировать группы юных спортсменов по педагогическим или биологическим критериям, значимым для вида спортивной специализации.
- типовые задачи, позволяющие формировать группы юных спортсменов по педагогическим или биологическим критериям, значимым для вида спортивной специализации

8. К «внутренним» элементам структуры дифференцированного подхода относятся:

* педагогические воздействия, направленные на минимизацию факторов, лимитирующих полную реализацию индивидуального функционального и психофизического потенциала юного спортсмена в соревновательной деятельности

- организационные воздействия, направленные на минимизацию факторов, лимитирующих полную реализацию индивидуального функционального и психофизического потенциала юного спортсмена в соревновательной деятельности

- фармакологические воздействия, направленные на минимизацию факторов, лимитирующих полную реализацию индивидуального функционального и психофизического потенциала юного спортсмена в соревновательной деятельности

* - правильный ответ – 2 балла

14 баллов – 5 отлично

10 баллов – 4 хорошо

8 баллов – 3 удовлетворительно

6 и ниже – неудовлетворительно

Вопросы для собеседования

П.5.

1. Назвать основные формы организации спортивной тренировки и дать им краткую характеристику.

2. Дать характеристику учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях и командах.

3. Дать характеристику самостоятельным тренировочным занятиям спортсмена.

П.6

1. Учет и анализ проделанной работы на этапах спортивной подготовки.

2. Восстановительные мероприятия, проводимые со спортсменами.

3. Дать характеристику педагогическим средствам восстановления.

4. Дать характеристику медико-биологическим средствам восстановления

5. Дать характеристику фармакологическим средствам восстановления.

Перечень тем оценочных средств для проведения собеседования в рамках итоговой аттестации:

1. Сущность дифференциации учебно-тренировочной работы.

2. Методы изучения уровня подготовленности и развития каждого спортсмена, его индивидуальных особенностей.

3. Особенности дифференцированной работы объединений спортсменов в разные группы в зависимости от уровня их подготовленности.

4. Дифференциация самостоятельной работы спортсменов на занятии.

5. Основные формы организации спортивной тренировки.

6. Виды тестов.

7. Учет и анализ проделанной работы. Восстановительные мероприятия.

8. Планирование спортивной тренировки.

9. Микро, мезо и макроциклы тренировочного процесса.

10. Периоды и этапы тренировочного процесса.

Предмет оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
ПК-1 - способность к совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных	Владение навыками подбора средств и методов развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; методами	Полнота и правильность ответа в процессе собеседования	Корректность и полнота ответов на вопросы

возможностей организма спортсменов	дифференцированного подбора содержания занятий и соотношения объемов тренировочного процесса на различных этапах подготовки (по виду спорта)		
ПК-2 - способность к осуществлению тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Владение способами составления содержания и определения соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки; способами определения предельных тренировочных нагрузок.	Полнота и правильность ответа в процессе собеседования	Корректность и полнота ответов на вопросы.
<p>Условия выполнения задания</p> <p>1. Место выполнения задания: учебная аудитория ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина»</p> <p>2. Максимальное время выполнения задания: 1 час.</p> <p>3. В процессе собеседования оценивается готовность слушателя к осуществлению самостоятельной профессиональной деятельности по профилю программы.</p>			

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается сотрудниками университета, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора гражданско-правового характера. Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю программы повышения квалификации, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, должна составлять не менее 50 процентов. Доля научно-педагогических работников из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет) в общем числе работников, реализующих программу повышения квалификации не менее 25 процентов.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы модуля предполагает наличие 1 учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: не менее 8 учебных столов.

Технические средства обучения: в процессе обучения используется аудитория, оснащенная проектором, учебной доской, а также ноутбуком, обеспеченным доступом в интернет.

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям.

В процессе чтения лекций преподаватель должен формировать у слушателей системное представление об изучаемой дисциплине, формировать профессиональные интересы.

В лекциях необходимо использовать внутри- и междисциплинарные логические связи. При проведении практических занятий используется методика семинара – обсуждения существующих точек зрения на проблему и пути ее решения.

В процессе обучения используются следующие учебно-методические материалы:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература для организации самостоятельной работы слушателей;

– электронные версии федеральных законов, учебников и методических рекомендаций для подготовки к практическим занятиям.

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ.

а) Основная литература:

1. Курамшин Ю.Ф., Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

б) Дополнительная литература:

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика. – М.: Советский спорт, - 2009. – 188 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

Иные источники:

1. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки –<http://obrnadzor.gov.ru>
2. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой в соответствии локальными нормативными актами образовательной организации.

Продолжительность занятий устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации. Занятия начинаются не ранее 9.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часов. Занятия могут проводиться в субботу.