

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по непрерывному
образованию

М.В. Адамова

М.В. Адамова

« 24 » 09

2021 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные аспекты работы тренеров (по плаванию/по настольному теннису
/единоборству и т.д.)»»**

Форма обучения:

Очно-заочная с использованием дистанционных технологий

Абакан
2021

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации программы – совершенствование у слушателей компетенций, обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности в сфере физкультуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г. № 191н.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты работы тренеров (по плаванию/настольному теннису/единоборству и т.д.)» слушатель должен владеть следующими компетенциями:

СК-1 – руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (обобщенная трудовая функция 3.1);

СК-2 – подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (обобщенная трудовая функция 3.3).

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатели должны

знать:

- нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-спортивной организации, в том числе антидопинговое регулирование;
- организационно-методические основы тренерской деятельности;
- теорию и методiku физической культуры, основные требования к подготовке занимающихся на тренировочном этапе;

уметь:

- планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;
- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки;

владеть:

- способностью управления общей физической и специальной подготовкой занимающихся.

1.3 Категория слушателей и требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Лица, имеющие среднее профессиональное/ высшее образование.

1.4 Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе составляет 72 часа.

1.5. Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных технологий.

Обучение осуществляется на русском языке.

1.6. Режим занятий: 2-4 часа в день.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

Наименование модулей и разделов (тем)	Общая трудоемкость, кол-во час. по УП	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час								СРС час.	Текущий контроль			Промежуточная аттестация	
		Аудиторные занятия, час				Дистанционные занятия, час					т е с т	р е ф.	практ. задан	зачет	экзамен
		всего	из них			всего	из них								
			лекции	лаб	практ. зан. сем.		лекции	лаб	практ. зан. сем.						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Законодательство в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговое регулирование	8					8	6		2						
Теория и методика физической культуры и спорта	28					28	20		8						
Организационно-методические аспекты деятельности тренера	20	4	4			16	12		4						
Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	8					8	6		2						
Спортивное питание на разных этапах подготовки спортсменов	2					2	2								
Медико-биологические основы спортивной подготовки. Врачебно-медицинский контроль учебно-тренировочного процесса	4					4	2		2						
Итоговая аттестация. Экзамен в форме тестирования	2					2									
Итого	72	4	4			68	48		18						

2.2 Учебно-тематический план

Наименование модулей и разделов (тем)	Общая трудоемкость, кол-во час. по УП	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час								СРС час.	Текущий контроль			Промежуточная аттестация	
		Аудиторные занятия, час				Дистанционные занятия, час					т е с т	р е ф.	практ. задан	зачет	экзамен
		всего	из них			всего	из них								
			лекции	лаб	практ. зан. сем.		лекции	лаб	практ. зан. сем.						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Законодательство в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговое регулирование	8					8	6		2						

Теория и методика физической культуры и спорта	28					28	20		8						
Основные аспекты теории и методики физического воспитания и спорта	11					11	8		3						
Особенности обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей спортсменов	11					11	8		3						
Организация и проведение педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе	6					6	4		2						
Организационно-методические аспекты деятельности тренера	20	4	4			16	12		4						
Организация и планирование, учет и анализ тренировочного процесса	8					8	6		2						
Обеспечение безопасности в тренировочном процессе в избранном виде спорта	2	2	2												
Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде спорта	2	2	2												
Организация соревнований и руководство состязательной деятельностью спортсменов	8					8	6		2						
Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	8					8	6		2						
Спортивное питание на разных этапах подготовки спортсменов	2					2	2								
Медико-биологические основы спортивной подготовки. Врачебно-медицинский контроль учебно-тренировочного процесса	4					4	2		2						
Итоговая аттестация. Экзамен в форме тестирования	2					2									
Итого	72	4	4			68	48		18						

2.3. Календарный учебный график/расписание занятий

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы на определенный календарный период в соответствии с учебным планом дополнительной профессиональной программы, с запросами заказчика и сроками обучения, указанными в договорах об образовании.

Учебный день	Раздел (тема)	Кол-во часов
1-2 день	Законодательство в сфере физической культуры и спорта	6 лекц.+2 практ.
2-8 день	Теория и методика физической культуры и спорта	20 лекц.+8 практ.
9-12 день	Организационно-методические аспекты деятельности тренера	12 лекц.+4 практ.
13-16 день	Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	6 лекц.+2 практ.
17 день	Спортивное питание на разных этапах подготовки спортсменов	2 лекц.
17-18 день	Медико-биологические основы спортивной подготовки. Врачебно-медицинский контроль учебно-тренировочного процесса	2 лекц.+2 практ.
19 день	Итоговая аттестация.	2 ч. - экзамен

2.4. Содержание теоретических разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты работы тренеров (по плаванию/настольному теннису/единоборству и т.д.)» - 52 час.

Раздел 1. Законодательство в сфере физической культуры и спорта - 6 час.

Тема 1.1. Правовые основы физической культуры и спорта (6 час)

Основные нормативно-правовые документы, обеспечивающие деятельность в сфере физической культуры и спорта. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Олимпийское движение. Антидопинговое движение. Антидопинговые правила. Физическая культура и спорт в системе образования. Правовое регулирование государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций. Правовые основы организации и проведения спортивных соревнований. Государственный контроль (надзор) предпринимательской деятельности в сфере физкультуры и спорта.

Раздел 2. Теория и методика физической культуры и спорта - 20 часов

Тема 2.1. Основные аспекты теории и методики физического воспитания и спорта (8 час.)

Понятия «компетенция», «компетентность», «компетентностный подход». Общекультурные и профессиональные компетенции в профессиональном становлении тренера. Значимость компетентностного подхода в организации учебно-тренировочного процесса. Физическое упражнение как основное и специфическое средство физического воспитания. Современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий. Методические компоненты: программы, учебники, учебные пособия, научное оборудование, современные информационные технологии.

Виды спорта. Предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т.п.). Требования к спортсмену в современном спорте. Подготовка спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление);

подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).

Тема 2.2. Особенности обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей спортсменов (8 час.)

Этапы обучения двигательному действию. Первый этап - создание представления: значение, задачи, средства, методы обучения. Второй этап - разучивание: значение, задачи, средства, методы обучения. Третий этап - закрепление и оптимальное совершенствование, значение, задачи, средства, методы обучения. Физиологические основы развития двигательных способностей.

Силовые способности: сущность понятия, психофизиологические механизмы, определяющие проявление силы; режимы напряжения мышц (изометрический, миометрический, плиометрический); разновидности (абсолютная и относительная сила, собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость, «взрывная сила», «амортизационная сила»); задачи, средства и методы развития силы. Особенности развития силы у детей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Выносливость: сущность понятия; психофизиологические механизмы, определяющие проявление выносливости; основные виды выносливости (общая и специальная), их прикладное значение. Задачи, средства и методы развития общей (базовой) и основных видов (специальной, скоростной, силовой в динамическом и статическом режимах, координационной, к длительной циклической работе, к работе переменной интенсивности) выносливости; варьирование компонентами нагрузки (интенсивностью и продолжительностью упражнения, интервалом и характером отдыха и количеством повторений) как методическая закономерность развития выносливости; критерии оценки развития выносливости. Скоростные способности: сущность понятия, психофизиологические механизмы, определяющие проявление скорости. Координационные способности: сущность понятия; психофизиологические механизмы.

Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Кожный кровоток и температура кожи. Водно-солевой баланс. Система кровообращения. Основные механизмы тепловой адаптации. Тепловая адаптация у спортсменов. Питьевой режим. Потеря воды и их восполнение во время соревнования. Потери воды и солей в процессе тренировки в жарких условиях. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Физиологические механизмы приспособления к холоду.

Тема 2.3. Организация и проведение педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе (4 час.)

Педагогический контроль как система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Соотношение эффекта, вида контроля и планирования.

Виды педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Направления педагогического контроля. Анализ соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Основные требования, предъявляемые к контролю.

Раздел 3. Организационно-методические аспекты деятельности тренера - 16 часов

Тема 3.1. Организация и планирование, учет и анализ тренировочного процесса (6 час.)

Структура тренировочного процесса. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Готовность спортсмена к достижению спортивного результата.

Документы планирования в тренерской работе. Учебный план. Учебная программа. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды. Документы текущего планирования. План тренировочного занятия. План-подготовки к отдельным соревнованиям. Анализ тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Тема 3.2. Обеспечение безопасности в тренировочном процессе в избранном виде спорта (2час.)

Понятие о травме и спортивном травматизме. Общие причины травматизма. Профилактика травматизма. Общие требования безопасности, техника безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим во время учебно-тренировочного процесса.

Тема 3.3. Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (2 часа)

Общее понятие технико-тактической подготовки. Техническая подготовка, задача общей технической подготовки. Тактическая подготовка как умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы. Алгоритмический, вероятностный и эвристический характер тактики. Требования к спортивной технике.

Тема 3.4. Организация соревнований и руководство состязательной деятельностью спортсменов (6 час.)

Структура соревновательного процесса. Сущность соревновательной деятельности. Виды соревнований. Соревнование как генеральный атрибут спорта. Цель, состав и характер соревновательных действий. Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Функции тренеров, преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований. Календарь спортивных соревнований.

Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов - 6 часов

Психологическая подготовка как процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Сущность понятий «психика», «психические процессы». Познавательное развитие в процессе занятий физической культурой: развитие внимания, восприятия, мышления, памяти. Основная задача и принципы психологической подготовки спортсмена. Планирование психологической подготовки спортсмена. Виды психологической подготовки спортсменов и команд. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Особенности отношений тренера и спортсмена.

Сущность понятия «группа». Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной команде. Социально-психологический климат в команде и способы влияния на него. Составляющие успешности командной деятельности. Особенности педагогического общения и сотрудничества.

Процесс воспитания и самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Специальная психологическая подготовка спортсменов.

Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Особенности психических состояний в процессе соревнований. Особенности предстартового состояния. Сущность понятий «мертвая точка», «второе дыхание», «монотония», «утомляемость».

Понятие «психологический барьер», способы преодоления психологического барьера. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Общая психологическая подготовка.

Раздел 5. Спортивное питание на разных этапах подготовки спортсменов – 2 час.

Основные принципы и задачи спортивного питания. Эргогенное спортивное питание. Питание в структуре подготовки спортсмена различной специализации.

Суточный рацион питания спортсменов. Мониторинг изменения состояния спортсмена как основа индивидуального спортивного питания.

Раздел 6. Медико-биологические основы спортивной подготовки. Врачебно-медицинский контроль учебно-тренировочного процесса - 2 часа.

Норма тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе напряженной тренировки. Альтернативные допингам средства достижения спортивного мастерства. Задачи врачебно-медицинского контроля. Виды медицинского обследования спортсмена. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена. Опасность переутомления для спортсмена. Система восстановительных мероприятий.

2.5. Содержание практических разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты работы тренеров (по плаванию/настольному теннису/единоборству и т.д.)» - 18 час.

Раздел 1. Законодательство в сфере физической культуры и спорта - 2 час.

Тема 1.1. Правовые основы физической культуры и спорта (2 час)

Задание. Вставьте пропущенное ключевое слово (словосочетание) в предложение.

1. _____ пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта.
2. Олимпийский комитет России возглавляет _____.
3. Спортивную экипировку, проезд, проживание и страхование членов олимпийской делегации Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета обеспечивает _____.
4. Организаторы спортивных мероприятий обязаны обеспечить условия для проведения обязательного _____ с соблюдением требований и решений международных спортивных организаций и законодательства РФ.
5. Юридический акт _____ подтверждает появление нового субъекта права, удостоверяет законность его существования.
6. Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества зафиксировано в статье ___ ФЗ _____.
7. _____ самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Раздел 2. Теория и методика физической культуры и спорта – 8 часов

Тема 2.1. Основные аспекты теории и методики физического воспитания и спорта (3 час.)

Задание. Охарактеризуйте наиболее востребованные методы спортивной тренировки по своему виду спорта.

Тема 2.2. Особенности обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей спортсменов (3 час.)

Задание. Заполните таблицу, перечисляя методы по развитию определенных способностей спортсменов

Развитие силовых способностей	Развитие скоростных способностей	Развитие координационных способностей

Тема 2.3. Организация и проведение педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе (2 час.)

Задание. Ответьте письменно, чем отличается оперативный контроль от текущего контроля и этапного контроля? На каком этапе тренировочного процесса целесообразно провести итоговый контроль?

Раздел 3. Организационно-методические аспекты деятельности тренера - 4 часа

Тема 3.1. Организация и планирование, учет и анализ тренировочного процесса (2 час.)

Проанализируйте структуру и специфику тренировочного процесса.

Выполните задание. Заполните таблицу по классификации мезоциклов

Типы	Характеристика

Тема 3.4. Организация соревнований и руководство состязательной деятельностью спортсменов (2 час.)

Соревнование как генеральный атрибут спорта. Цель, состав и характер соревновательных действий. Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Задание 1. Выполните тестовые задания:

Массовые спортивные соревнования – это {

≈состязания подобного рода привлекают большие группы людей и, как правило, проводятся в форме спортивных праздников, конкурсов.

~в подобного рода состязаниях принимают участие люди, избравшие спорт своей профессией. Квалификация спортсменов, допускаемых к таким соревнованиям, должна быть не ниже уровня 1 разряда и кандидатов в мастера.

~для участия в подобного рода состязаниях необходимо пройти зональные соревнования}

Олимпийские игры проводятся {

≈один раз в 4 года

~только в високосные годы

~один раз в 2 года}

По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают {

~открытые или закрытые.

≈с непосредственным контактом соперников и с опосредованным контактом.

~одновидовые, многоборье, комплексные

~индивидуальные или командные}

По цели соревнования могут быть {

≈основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми и коммерческими

~по плаванию, бегу, волейболу и т. д

~индивидуальные или командные

~открытые или закрытые}.

Задание 2. Сформулируйте содержательное отличие документов организационно-методического характера - Правил игры и Положения о соревновании.

Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов - 2 часа

Задание. Ответьте на вопросы:

1. В каких формах может осуществляться контроль и самоконтроль деятельности тренера и спортсмена в вашем виде спорта?

2. Какая главная задача формирования личности спортсмена, на ваш взгляд, которая должна решаться в соревновательной деятельности? Обоснуйте ответ.

Раздел 6. Медико-биологические основы спортивной подготовки. Врачебно-медицинский контроль учебно-тренировочного процесса – 2 часа

Задание. Выполните тестовые задания.

Акт о спортивной травме составляют в двух экземплярах при: {

- ~Легкой травме
- =Средней тяжести травме
- ~Любой травме}

Показатели сердечно-сосудистой системы: {

- =Пульс, АД, скорость кровотока
- ~Уровень гемоглобина
- ~Уровень мочевины}

Частота дыхания (вдох и выдох) у спортсменов: {

- =8-16 в минуту
- ~16-18 в минуту
- ~18-19 в минуту}

Одна из задач врачебного контроля: {

- ~Профилактика белкового питания
- =Профилактика спортивного травматизма
- ~Наблюдение спортсменов в домашних условия}.

3. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы университет располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий. Каждый слушатель обеспечен доступом к ЭИОС и библиотечному фонду университета. Во время самостоятельной работы слушатели обеспечены доступом к сети Интернет, доступом к ресурсам.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Компьютерный класс, аудитория с мультимедийным оборудованием	теоретические занятия; практические занятия	Персональный компьютер с подключением к Интернету, Windows 7, 8, 10, Microsoft Office, мультимедийное оборудование

Реализация данной программы осуществляется с использованием дистанционных технологий. Система дистанционного обучения ИПКиПК (СДО) организована на базе LMS MOODLE. В случае проведения занятий с использованием ДОТ, у слушателя должен быть персональный компьютер с выходом в интернет и подключением к образовательному portalу ИПКиПК (доступ через личный кабинет слушателя).

Данная программа обеспечивается научно-педагогическими кадрами университета, имеющими образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

Учебный процесс по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации обеспечен учебной и учебно-методической литературой, включая ресурсы электронных библиотечных систем. Слушателям обеспечена возможность доступа к учебно-методическим материалам, разработанным составителями программы и размещенным в ЭИОС университета (на сайте библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>), к фондам учебно-методической документации в системе дистанционного обучения ИПКиПК, Интернет-ресурсам.

Перечень рекомендуемой литературы:

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С.В. Алексеев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Спорт, 2017. – 668 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471212> (дата обращения: 25.06.2020). – ISBN 978-5-906839-91-6. – Текст : электронный.
2. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий=SPORTS MANAGEMENT. Organization and Carrying of Physical Cultures and Sports Activities Regulation : учебник / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова ; Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2015. – 687 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446473> (дата обращения: 25.06.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02540-7. – Текст : электронный.
3. Братановский, С.Н. Административно-правовое регулирование организации и деятельности общественных спортивных объединений в России / С.Н. Братановский, В.В. Майстровой. - Москва : Директ-Медиа, 2012. - 213 с. - ISBN 978-5-4458-1755-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=131863> (21.05.2018).
4. Основы спортивной подготовки [Текст]: учебно-методический комплекс по дисциплине : учебное пособие / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова" ; [сост.: О. С. Михеева, Л. К. Сидоров]. - Абакан : Изд-во ФГБОУ ВПО "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова", 2014. - 116 с. : табл. - Библиогр.: с. 114-115. (75)

5. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы предусматривает текущий и итоговый контроль. Текущий контроль предусматривает выполнение практических заданий по основным разделам программы.

Итоговая аттестация проводится в виде экзамена в форме тестирования по всем разделам программы.

Примерный итоговый тест

1. Спортивную экипировку, проезд, проживание и страхование членов олимпийской делегации Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета обеспечивает
 - а) Министерство спорта РФ
 - б) Олимпийский комитет России
 - в) Международный Олимпийский комитет
2. Олимпийское движение России возглавляется
 - а) Министерством спорта РФ
 - б) Олимпийским комитетом России
 - в) Международным Олимпийским комитетом
3. Проба Мартинэ – это
 - а) Проверка на туберкулез
 - б) Измерение объема груди
 - в) Измерение АД после 20 приседаний/Оценка уровня освоения программы осуществляется по пятибалльной системе.
Критерии оценки:
20-18 баллов - отлично; 17-14 баллов – хорошо; 13-11 баллов – удовлетворительно; 10 баллов и ниже – неудовлетворительно.

Освоение ПДО в полном объеме завершается выдачей удостоверения о повышении квалификации.

Компетенция	Знания, умения, владения опытом	Оценочные средства
СК-1 - руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (обобщенная трудовая функция 3.1); СК-2 – подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (обобщенная трудовая функция 3.3).	<p>знать:</p> <p>-нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-спортивной организации, в том числе антидопинговое регулирование;</p> <p>-организационно-методические основы тренерской деятельности;</p> <p>-теорию и методику физической культуры, основные требования к подготовке занимающихся на тренировочном этапе;</p> <p>уметь:</p> <p>-планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;</p> <p>-подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки;</p> <p>владеть:</p> <p>-способностью управления общей физической и специальной подготовкой занимающихся.</p>	<p>Текущий контроль: практические задания.</p> <p>Итоговый контроль: тест.</p>

4. Используемые образовательные технологии обучения

Обучение по дополнительной профессиональной программе проводится с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий. При освоении программы слушателям предоставляется возможность пользоваться ресурсами электронной информационно-образовательной среды университета: сайт библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; система дистанционного обучения ИПКиПК <http://ipk.khsu.ru>. Занятия организованы в аудиторной форме и в СДО Moodle.

7. Составители программы

ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Номер разработанного раздела (темы)	Подпись
Циклинский И.К.	Начальник регионального методического центра У(Т)ОР	Разделы № 1-6	

СОГЛАСОВАНО

Начальник УНО
 О.В. Кокова
«24» 09 2021г.

Директор ИПКиПК
 Т.М. Толмашова
«23» 09 2021г.

Директор УМЦ
 О.В. Угдыжекова
«23» 09 2021г.