

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Учёного совета
ГАУ ДПО СОИРО
Протокол № 1
от «22» января 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ректора
ГАУ ДПО СОИРО
от «22» января 2021 г. № 4-осн/д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Нормативно-методические аспекты организации
учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками
в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»**

(объем 36 часов)

Авторы-составители:

Рудинская В.В.,

доцент кафедры ПК и ПП руководящих
и педагогических работников системы
дополнительного образования детей
ГАУ ДПО СОИРО;

Ракицкая М.А.,

старший преподаватель кафедры ПК и
ПП руководящих и педагогических
работников системы дополнительного
образования детей ГАУ ДПО СОИРО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правительством Российской Федерации утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, основной целью которой является создание условий, обеспечивающих равные возможности для граждан страны, в первую очередь для детей и молодежи, вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом. В рамках реализации Стратегии определены меры, направленные на модернизацию системы физкультурно-спортивного воспитания в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, к числу которых относятся: внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся; внедрение инновационных методик в области преподавания физической культуры; повышение квалификации педагогических работников и тренеров-преподавателей, что и определяет *актуальность данной дополнительной профессиональной программы.*

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **«Нормативно-методические аспекты организации учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»** направлена на реализацию цели обучения – совершенствование профессиональной компетенции тренера-преподавателя по ключевым аспектам спортивной подготовки детей и подростков в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Для достижения поставленной цели программой решаются следующие **задачи:**

1. Рассмотреть современные подходы к организации спортивной подготовки обучающихся учреждений физкультурно-спортивной направленности.
2. Совершенствовать знания слушателей об особенностях организации учебно-тренировочного процесса по программам спортивной подготовки.
3. Совершенствовать знания в аспекте психологического сопровождения подготовки к соревнованиям юного спортсмена.
4. Научить проектировать программы спортивной подготовки с учетом требований стандартов по видам спорта и осуществлять анализ их результативности.

При разработке программы повышения квалификации использованы следующие профессиональные стандарты:

- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	<p>- Разработка программ и планов тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке</p> <p>-Проведение тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке</p> <p>- Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	А	<p>Анализ существующих условий для разработки планов тренировочных занятий</p> <p>Определение задач тренировочных занятий</p> <p>Выбор оптимальных форм и видов тренировочной деятельности</p> <p>формирование содержания тренировочных занятий</p> <p>Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию</p> <p>Регистрация и фиксация контрольных показателей</p>
	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	В/01. 5	<p>Выявление мотивации лиц, поступающих на этапы спортивно-оздоровительной и начальной подготовки</p> <p>Комплектование групп занимающихся</p>
	Планирование, учет и анализ спортивной подготовки	В/02. 5	Разработка оперативных планов занимающихся
	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе	С	Формирование и поддержание спортивной мотивации
	Отбор занимающихся и оценка их перспективности	Д/01 .6	<p>Анализ/самоанализ здоровья</p> <p>Построение индивидуального тренировочного процесса</p>
	Управление системой соревновательной деятельности	Д/02 .6	<p>Мотивирование</p> <p>Определение общей стратегии подготовки</p>
	Планирование, учет и анализ спортивной подготовки	Д	<p>Подбор методик тренировочных занятий</p> <p>Составление плана тренировочного процесса</p>
	Организация соревновательной деятельности	Д	Разработка общей стратегии, индивидуальных показателей

Планируемые результаты:

По окончании курсов тренер-преподаватель должен **знать:**

- нормативно-правовые основы реализации учебно-тренировочного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности;
- технологию разработки программ спортивной подготовки с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП);
- психолого-педагогические особенности образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- физиологические основы развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе;
- правила техники безопасности и оказания первой доврачебной помощи в избранном виде спорта.

уметь:

- применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в соответствии с реальной действительностью на практике;
- разрабатывать программу спортивной подготовки с учетом требований ФГТ и ФССП
- определять уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности детей и подростков.

Организационно-педагогические условия освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **«Нормативно-методические аспекты организации учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»:**

- программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ г. Смоленска и Смоленской области, реализующих программы спортивной подготовки;
- программа реализуется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий и ЭО;
- программа рассчитана на 36 часов;
- программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в форме семинара;
- обучение проходит в электронной информационно-образовательной среде на базе СДО Moodle, а также с применением других дистанционных образовательных технологий и информационных сервисов, ресурсов сети Интернет, не противоречащих законодательству РФ. Помимо лекций программой предусмотрена практическая работа обучающихся за ПК: творческие задания, упражнения, практические занятия по проектированию и организации тренировочного процесса. Для обучения по данной программе

рабочие места слушателей должны быть оборудованы техническими и аудиовизуальными средствами (компьютеры, подключенные к сети Интернет, мультимедийное оборудование).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
семинара по теме «Нормативно-методические аспекты
организации учебно-тренировочного процесса
с детьми и подростками в учреждениях
физкультурно-спортивной направленности»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции тренера-преподавателя по ключевым аспектам спортивной подготовки детей и подростков в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Категория слушателей: тренеры-преподаватели спортивных школ г. Смоленска и Смоленской области.

Календарный учебный график:

Объем программы: 36 академических часов

Продолжительность обучения: 6 учебных дней

Срок обучения: с ... по ... 2021 года

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Режим занятий: 6–8 академических часов в день

Количество учебных групп: 2, **подгрупп:** -

№ п/п	Название образовательных модулей	Количество часов					Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Всего	Аудиторные занятия		ДО и ЭО		
			лекц.	прак	лекц.	прак	
1.	Диагностический	1	0	1	0	0	
2.	Нормативно-правовые основы деятельности учреждений физкультурно-спортивной направленности	10	2	0	8	0	Собеседование
3.	Психолого-педагогические и методические аспекты тренировочного процесса	24	0	12	12	0	Собеседование
4.	Итоговая аттестация	1	0	1	0	0	Зачет
	Итого:	36	2	14	20	0	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Семинара «Нормативно-методические аспекты организации
учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками
в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»

Цель обучения: совершенствование профессиональной компетенции тренера-преподавателя по ключевым аспектам спортивной подготовки детей и подростков в учреждениях физкультурно-спортивной направленности

Категория слушателей: тренеры-преподаватели спортивных школ г. Смоленска и Смоленской области

Календарный учебный график:

Объем программы: 36 академических часов

Продолжительность обучения: 6 учебных дней

Срок обучения: с ... по ... 2021 года

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Режим занятий: 6–8 академических часов в день

Количество учебных групп: 2, подгрупп: -

№ п/п	Название образовательных модулей	Количество часов					Ф.И.О. лектора (преподавателя)
		Всего	Аудиторные занятия		ДОД и ЭО		
			лекц.	прак.	лекц.	прак.	
1.	Диагностический модуль	1	0	1	0	0	
1.1.	Входная диагностика	1	0	0,5	0	0	
1.2.	Итоговая диагностика	1	0	0,5	0	0	
2.	Нормативно-правовые основы деятельности учреждений физкультурно-спортивной направленности	10	2	0	8	0	
2.1.	Государственная политика в системе образования России. Национальные проекты образования	2	0	0	2	0	
2.2.	Основы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации нормативно-правовой аспект	2	0	0	2	0	
2.3.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта	2	0	0	2	0	
2.4.	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта	1	0	0	1	0	
2.5.	Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по видам спорта	2	2	0	0	0	
2.6.	Профессиональный стандарт «Тренер»	1	0	0	1	0	
3.	Психолого-педагогические и методические аспекты учебно-	24	0	12	12	0	

№ п/п	Название образовательных модулей	Количество часов				Ф.И.О. лектора (преподавателя)	
		Всего	Аудиторные занятия		ДОД и ЭО		
			лекц.	прак.	лекц.		прак.
	тренировочного процесса						
3.1.	Психология спорта: практика и теория	2	0	0	2	0	
3.2.	Психологическое сопровождение юного спортсмена	4	0	2	2	0	
3.3.	Медико-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса детей и подростков. Первая медицинская помощь.	4	0	2	2	0	
3.4.	Индивидуальные планы спортивной подготовки: проектирование и реализация	2	0	0	2	0	
3.5.	Методика индивидуальной и групповой тренировки детей и подростков	1	0	0	1	0	
3.6.	Современные технические средства спортивной тренировки	1	0	0	1	0	
3.7.	Антидопинговая подготовка юного спортсмена	1	0	1	0	0	
3.8.	Методы диагностики уровня физического развития и физической подготовленности спортсмена	1	0	1	0	0	
3.9.	Практическое занятие «Программно-методическое обеспечение реализации программ в области физической культуры и спорта»	4	0	4	0	0	
3.10	Применение ЭО и ДОТ при организации спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности	4	0	2	2	0	
4.	Зачет	1	0	1	0	0	
	Итого:	36	2	14	20	0	

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочая программа диагностического модуля

Входная и итоговая диагностика

1. Входная диагностика

Уважаемые коллеги!

Просим Вас принять участие в анкетировании. Это позволит нам выявить Ваши затруднения в профессиональной деятельности и запросы при планировании и организации курсов.

Заранее благодарим за участие в анкетировании.

1. Район (город) _____
2. Название и номер ОУ _____
3. Ф.И.О. (полностью) _____
4. Образование по диплому _____
5. Специальность _____
6. Стаж педагогической работы _____
7. Квалификация (категория) _____
8. Какие вопросы (темы) в повышении квалификации вызывают Ваш интерес? _____

9. По каким вопросам Вы, прежде всего, хотите преодолеть профессиональные затруднения (подчеркните/допишите):

- Методах диагностики обучающихся,
- в оформлении рабочих программ,
- в проектировании учебных и внеурочных занятий,
- в оценке результатов образовательной деятельности,
- в использовании современных форм и методов работы,
- в анализе своей профессиональной деятельности
- другое _____

10. По каким вопросам Вы можете поделиться своим опытом? _____

11. В решении каких актуальных проектов (региональных, муниципальных, школьных) Вы сейчас участвуете и можете рассказать о них?

Назовите их _____

Предлагаем заполнить анкету
(самоанализ владения актуальными вопросами теории
и практики деятельности тренера):

Варианты ответов (закрасить соответствующую клеточку или поставить знак «+»)

A – Конечно, знаю и могу рассказать

B – Представляю в общих чертах

C – Могу применить на практике

D – Ничего не могу сказать

	Вопрос	A	B	C	D
Государственная политика в области образования					
1	Национальные проекты в области образования: тематика, основные идеи и механизмы реализации, т.ч. в контексте развития предмета ФК				
2	Федеральные стандарты спортивной подготовки				
Нормативно-правовые основы образовательной деятельности					
3	Профессиональный стандарт «Тренер»				
4	Санитарно-эпидемиологические требования к занятиям физической культурой и спортом				
5.	Основные нормативно-правовые документы, на основе которых строится образовательная деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности				
Психолого-педагогические основы образовательной деятельности					
7	Психологические аспекты развития мотивации учебно-познавательной деятельности применительно к предмету ФК				
Методические аспекты учебно-тренировочного процесса					
9	Организация индивидуальных и групповых тренировок				
10	Требования к структуре и содержанию дополнительных программ				
11	Как обеспечить реализацию требований ФГОС к результатам обучения по определенному виду спорта?				
12	Каковы способы и методы осуществления контроля, и оценка результатов обучения по дополнительным образовательным программам?				
14	Медико-психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе учебных тренировочных занятий				
15	Основные подходы к проектированию индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся				

Благодарим за ответы!

2. Итоговая диагностика

Уважаемые коллеги!

Просим Вас принять участие в анкетировании. Это позволит нам выявить результативность курсов.

Заранее благодарим за участие в анкетировании.

1. Район (город) _____
2. Название и номер ОУ _____
3. Ф.И.О. (полностью) _____
4. Образование по диплому _____
5. Специальность _____
6. Стаж педагогической работы _____
7. Квалификация (категория) _____
8. Какие темы занятий в рамках курсов Вы считаете наиболее эффективными и значимыми? _____

9. По каким вопросам Вы по-прежнему испытываете затруднения (подчеркните/допишите):

- методах диагностики учащихся,
- в оформлении рабочих программ,
- в проектировании учебных и внеурочных занятий,
- в оценке результатов образовательной деятельности,
- в использовании современных форм и методов работы,
- в анализе своей профессиональной деятельности
- другое _____

10. Моя самооценка результативности курсов (оцените по 5-бальной системе) _____

**Рабочая программа образовательного модуля
«Нормативно-правовые основы деятельности учреждений
физкультурно-спортивной направленности»**

**2.1. Государственная политика в системе образования России.
Национальные проекты образования**

Занятие проводится в форме веб-лекции.

Основы законодательства Российской Федерации в сфере образования. Предмет регулирования, основные понятия, используемые в законе. Система образования. Обучающиеся и их родители. Педагогические работники. Управление системой образования. Характеристика международных исследований в области образования PISA, TIMSS, PIRLS, TEDs и др. Значение зарубежного опыта для реформ системы образования в России. Национальный проект «Образование», реалии, перспективы, планы.

2.2. Основы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: нормативно-правовые аспекты

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г». Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009г № 1101-р.; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»; Региональная государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области» на 2014-2020 годы; Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С»; Приказ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»

2.3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам»

2.4. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН: общие положения и область применения. Содержание СанПиН в части требований к условиям организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий.

2.5. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по видам спорта

Сравнительная характеристика программ: общеразвивающих, предпрофессиональных, спортивной подготовки. Алгоритм создания образовательной программы. Содержательное наполнение структурных компонентов образовательной программы. Анализ образовательной программы с точки зрения соответствия структуре и нормативным требованиям.

Виды программ в сфере физической культуры и спорта. Современные требования к дополнительной образовательной программе: нормативно-правовой аспект. Содержание, структура, условия и сроки реализации программ с учетом ФГТ и ФССП. Этапы и периоды подготовки юных спортсменов (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап. Структура образовательной и рабочей программы. Порядок разработки и утверждения образовательных программ в образовательной организации

2.6. Профессиональный стандарт «Тренер»

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Актуальность введения профессиональных стандартов в системе образования. Роль профессионального стандарта в обеспечении качества образования Структура и содержание Профстандарта. Характеристика трудовых функций и действий тренера. Роль профессионального стандарта в профессиональном и личностном становлении тренера. Технологическая культура: понятия и сущность. Анализ трудовых функций тренера с позиции технологической культуры.

Вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Стратегические цели государственной политики в области образования.
2. Каковы ключевые идеи государственной политики в области физкультуры и спорта?
3. Какие нормативно-правовые документы регламентируют деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности?
4. В чем состоит актуальность разработки Концепция подготовки спортивного резерва?
5. Назовите приоритетные направления развития системы подготовки спортивного

6. Назовите известные Вам Национальные проекты в области образования.

7. Какие из них имеют особую актуальность для развития дополнительного образования детей?

8. В чем суть национального Проекта «Успех каждого ребенка»?

9. Каковы причины и задачи введения Профстандарта?

10. Охарактеризуйте структуру Профстандарта.

11. Перечислите трудовые функции и виды профессиональной деятельности тренера.

12. Какие основные виды деятельности тренера отражены в Профстандарте? Перечислите новые компетенции.

13. Как связано введение Профстандарта с качеством профессиональной деятельности тренера?

Вопросы теста

1. Международная программа по оценке качества обучения PISA (Programme for International Student Assessment) это:

а) оценка уровня интеллектуального развития обучающихся;

б) экзамен на поступление учащихся в зарубежные вузы;

в) оценка грамотности 15-летних школьников в разных видах учебной деятельности: естественнонаучной, математической, компьютерной и читательской.

2. Важнейшим аспектом функциональной грамотности учащегося выступает:

а) способность учеников применять школьные знания в жизни;

б) уметь планировать свою будущую профессиональную карьеру;

в) знать материал по биологии, географии, физике и обществознанию.

3. Одной из трех целей государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 гг. названа:

а) повышение эффективности реализации молодежной политики в интересах инновационного

социально ориентированного развития страны;

б) обеспечение соответствия качества российского образования меняющимся запросам

населения и перспективным задачам развития российского общества и экономики;

в) онлайн-образование

4. Согласно статьи 6 Закона «Об образовании в Российской Федерации», к полномочиям федеральных органов государственной власти в сфере образования относятся:

а) разработка и проведение единой государственной политики в сфере образования;

б) утверждение федеральных государственных образовательных стандартов, установление

федеральных государственных требований;

в) обеспечение осуществления мониторинга в системе образования на федеральном уровне;

г) создание условий для осуществления присмотра и ухода за детьми, содержания детей в государственных образовательных организациях субъектов Российской Федерации;

д) организация предоставления психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации.

5. Целью реализации национального проекта «Образование» является (выберите 2 правильных ответа)

а) Создание условий для внедрения к 2024 году современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей формирование ценности к саморазвитию и самообразованию у обучающихся образовательных организаций всех видов и уровней

б) Обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования

в) Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций

**Рабочая программа образовательного модуля
«Психолого-педагогические и методические аспекты
учебно-тренировочного процесса»**

3.1. Психология спорта: практика и теория

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Теоретические аспекты спортивной деятельности, раскрывающие её задачи, принципы, функции, формы; психологическую структуру, включающую потребностную, содержательную и результирующую сферы деятельности.

Практические аспекты психологии спорта, представляющие психологическое сопровождение тренера, спортсменов и их родителей; методы формирования и стимулирования спортивной мотивации у детей и подростков к занятиям спортом.

3.2. Психологическое сопровождение юного спортсмена

Занятие проводится в форме веб- лекции.

Функции спортивного психолога при сопровождении детей и подростков в спорте. Основные психологические проблемы, с которыми сталкивается юный спортсмен. Методы обучения рефлексии в спорте. Практические рекомендации тренеру при работе с детьми и подростками в спорте.

3.3. Медико-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса. Первая медицинская помощь

Понятие о медицинском обеспечении лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу по медицинскому обеспечению ФКиС.

Основы оказания доврачебной помощи при травмах и кровотечениях. Сердечно-легочная реанимация.

3.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки: проектирование и реализация

Занятие проводится в форме веб-лекции.

Планирование (проектирование) тренировочного процесса.

Разделы общего перспективного плана подготовки спортсмена.

Групповой план. Индивидуальный перспективный план.

Определение цели и задач в индивидуальных перспективных планах.

Разделы индивидуального перспективного плана на 4 года.

Содержание годичных циклов в каждом конкретном виде спорта.

3.5. Методика индивидуальной и групповой тренировки

Занятие проводится в форме веб-лекции.

Построение и содержание тренировки. Эффективность тренировочного процесса. Основная организационная форма тренировочного процесса.

Факторы, определяющие соотношение используемых форм организации тренировочного занятия.

Особенности организации тренировочных занятий в зависимости от возраста. Условия работы детского тренера при организации занятий. Условия работы подросткового тренера при организации занятий. Условия работы тренера юниоров при организации занятий. Условия работы тренера молодежной группы при организации занятий. Особенности работы тренера по метаниям. Правила безопасности при организации занятий.

3.6. Современные технические средства спортивной тренировки

Занятие проводится в форме веб-лекции.

Технические средства в спорте: системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышении их эффективности.

Тренировочные устройства и тренажеры. Технические особенности. Комплекс параметров.

3.7. Антидопинговая подготовка юного спортсмена

Практическое занятие

Понятие о допинге. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт. Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу по антидопингу в спорте (антидопинговый кодекс, запрещенный список).

3.8. Методы диагностики уровня физического развития и физической подготовленности спортсмена

Практическое занятие.

Понятие о физическом развитии и методах его диагностики. Мониторинг физической подготовленности занимающихся ФКиС. Значение диагностики физического развития и физической подготовленности для спортивной ориентации, отбора и прогнозирования перспективности юных спортсменов.

3.9. Программно-методическое обеспечение реализации программ в области физической культуры и спорта

Практическое занятие.

Анализ образовательных программ с точки зрения соответствия структуре и нормативным требованиям (по видам спортивной подготовки). Структура образовательной / рабочей программы и их наполнение: практическое проектирование. Анализ и самоанализ программ : практикум

3.10. Применение ЭО и ДОТ при организации спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности

Доступные и бесплатные ресурсы сети Интернет (на примере сервисов Google) при организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, возможности и риски дистанционного учебного занятия, инструменты для организации взаимодействия педагогов и обучающихся при дистанционном обучении в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Современные требования к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.
2. Перечислите психологические аспекты видов мотивации.
3. Какие факторы и условия повышают учебную мотивацию.
4. Назовите основные мотивы в спорте
5. Перечислите психологические особенности эмоциональной сферы юного спортсмена.

6. Почему у юного спортсмена появляются проблемы психической тревоги и стресса в спорте.

7. Какова роль тренера в подготовке к соревнованиям.

8. Кто определяет сроки дополнительных общеобразовательных и предпрофессиональных программ?

9. Сравнительная характеристика программ: общеразвивающих, предпрофессиональных, спортивной подготовки.

10. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы.

11. Отличительные особенности программ. Реализация программ на различных этапах подготовки спортсменов.

12. Этапы и периоды подготовки (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап).

13. Перечислите нормативные документы по обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий

14. Кто и с какой целью должен проводить врачебно-педагогические наблюдения?

15. Перечислите основные положения антидопинговой политики.

16. Как Вы объясните подросткам актуальность антидопингового контроля.

Вопросы теста:

1. Признаки артериального кровотечения:

а) очень темный цвет крови

б) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

в) большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

г) над раной образуется валик из вытекающей крови

д) кровь пассивно стекает из раны

2. Основной целью психологической подготовки спортсмена является.

а) научить спортсмена владеть собой в условиях соревнований;

б) улучшить настроение спортсмена;

в) добиться высокого спортивного результата;

г) повысить свой спортивный статус;

д) утвердить свое Я;

е) сформировать качества личности, необходимые для результата.

2. Аспектами формирования личности спортсмена являются...

1) самосознание, деятельность тренера, общественное сознание;

2) самооценка, самоконтроль, нравственные чувства;

3) **характер, темперамент, способности, мотивация**

3. К какой группе качеств относятся отдельные качества, умения, навыки, такие как самолюбие, настойчивость, решительность, умение мобилизовать свои резервы:

- а) психомоторика;
- б) интеллект;
- в) волевые качества;**
- г) психофизиологические качества.

4. К структуре личности спортсмена относятся ...

Выберите правильные ответы.

- а) **социально-психологическая подструктура;**
- б) психолого-педагогическая подструктура;**
- в) психологическая подструктура;**
- г) профессиональная подструктура;
- д) медико-физиологическая подструктура;
- е) медико-биологическая подструктура.

5. К способам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям...

Выберите правильные ответы.

- а) контрольные мероприятия;
- б) товарищеские встречи;
- в) психофизические упражнения;
- г) **психотехнические упражнения;**
- д) **интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий);**
- е) секундирование;
- ж) внушение.**

6. Рефлексия – это...

- а) понимание себя и другого;**
- б) понимание своих мыслей и чувств;**
- в) ответная реакция организма на раздражитель;
- г) анализ действий;**
- д) предугадывание действий соперника.

7. Дайте определение допингу согласно статье 2 Всемирного антидопингового Кодекса:

- а) Это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- б) Это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил**
- в) Это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- г) Это лекарственный препарат для повышения спортивной работоспособности

8. Согласно статье 2 Всемирного антидопингового Кодекса 2021 года сколько существует видов нарушения антидопинговых правил:

- а) 5

- б) 8
- в) 10
- г) **11**

9. Выберите верное утверждение:

- а) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Всемирного антидопингового агентства «ВАДА»
- б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Международного Олимпийского Комитета (МОК)
- в) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Олимпийского и/или Паралимпийского Комитета России
- г) **Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации**

10. Какой вид нарушений отсутствует в Антидопинговом Кодексе?

- а) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- б) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении
- в) **Разрешенное сотрудничество**
- г) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

11. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:

- а) В средствах массовой информации (журналы, газеты про спорт)
- б) У коллег и/или друзей
- в) В социальных сетях сети Интернет
- г) **На официальных сайтах Всемирного антидопингового агентства, международных спортивных федераций, национальных антидопинговых организаций**

12. Для занятий физической культурой и спортом выделяют следующие медицинские группы

- а) сильная, ослабленная, специальная
- б) **основная, подготовительная, специальная**
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая – без отклонений в состоянии здоровья; вторая – с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья – больные

13. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются

- а) содействие физическому воспитанию населения

б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов

в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий

д) все перечисленное

14. К контингентам, занимающимся спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:

а) ведущие спортсмены

б) учащиеся школ, студенты

в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ

г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно

15. Углубленное медицинское обследование детей и подростков, занимающихся в группах спортивного совершенствования или входящих в состав сборных команд Российской Федерации и их ближайшего резерва, проводится не реже:

а) 1 раза в год

б) 2 раз в год

в) 3 раз в год

г) 4 раз в год

16. К методам исследования физического развития относятся:

а) антропометрия и соматоскопия

б) электрокардиография и спирометрия

в) измерение артериального давления

г) рентгеноскопия

17. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы:

а) антропометрических стандартов

б) индексов

в) корреляции

г) соматовегетативный

18. Физическое развитие – это

а) Совокупность морфологических свойств организма

б) Уровень проявления двигательных качеств организма

в) Совокупность функциональных свойств организма

г) Совокупность морфологических и функциональных свойств организма

19. Физическая подготовленность – это:

а) уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической культурой и спортом

б) сила, быстрота, ловкость

в) выносливость, гибкость, быстрота

г) процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни

20. Сколько всего основных двигательных качеств:

а) 4

б) 5

в) 6

г) 7

21. Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила

г) здоровье

22. Что является предметом изучения в психологии спорта? (1 правильный ответ)

а) психология взаимоотношений между тренером и спортсменом

б) особенности эмоционально-волевых процессов спортсменов

в) психологические особенности обучения в спорте

г) психика активных участников и психологические особенности спортивной деятельности.

23. Психология физической культуры и спорта – ...

а) это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе;

б) исследование закономерностей психологической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований;

в) это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физической культуры и спорта.

24. К разделам психологии спорта не относятся (Выберите нужные ответы):

а) обучение и воспитание в спорте;

б) физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов;

- в) психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы),
- г) психология спортивного коллектива,
- д) **когнитивная психология;**
- ж) **педагогическая психология;**
- з) особенности соревновательной деятельности.

25. К непосредственным мотивам спортивной деятельности относятся... Выберите правильные ответы.

- а) **потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;**
- б) **потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;**
- в) чувство долга;
- г) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности
- д) **стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;**
- ж) **стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы,**
- з) **потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.**

26. К опосредованным мотивам спортивной деятельности относятся... Выберите правильные ответы.

- а) стремление стать сильным, здоровым;
- б) **стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;**
- в) чувство долга;
- г) **потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности;**
- д) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- ж) **стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;**

27. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

- а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желаний заниматься спортом;
- б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
- в) **индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной**

подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;

г) наличие хорошего тренера.

28. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является...

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

29. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:

а) индивидуальности тренировочных нагрузок;

б) специфичности тренировочных нагрузок;

в) прекращения тренировочных нагрузок;

г) прогрессивности перегрузки.

30. Что входит в понятие индивидуализированная система соревнований?

а) рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга;

б) охват широкого контингента спортсменов;

в) выделение некоторого минимума обязательных стартов и предоставление возможности варьировать индивидуальные планы остальных выступлений;

г) принципиальная соразмерность между выступлениями в наиболее ответственных соревнованиях.

31. Из каких циклов строится подготовка спортсменов?

а) околосезонных;

б) физических, эмоциональных и интеллектуальных;

в) микро-, мезо- и макроциклов;

г) лунных и менструальных.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестирования. К итоговой аттестации допускаются только те слушатели, которые выполнили задания текущего контроля и успешно прошли промежуточную аттестацию по каждому модулю программы.

Оценка выставляется по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»). Для успешного прохождения итоговой аттестации слушателю нужно правильно ответить на 75% вопросов теста.

Вопросы и задания для итоговой аттестации:

1. Какие организации реализуют дополнительные образовательные программы?
2. Какие виды программ реализуются в сфере физической культуры и спорта.
3. Сформулируйте современные требования к дополнительной образовательной программе.
4. Перечислите этапы и периоды подготовки юных спортсменов. Каковы отличия содержания программы на каждом этапе?
5. Назовите структурные компоненты образовательной программы.
6. Чем отличаются образовательная и рабочая программы?
7. Сравнительная характеристика программ: общеразвивающих, предпрофессиональных, спортивной подготовки.
8. Отличительные особенности программ. Реализация программ на различных этапах подготовки спортсменов.
9. Современные требования к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.
10. Перечислите психологические аспекты видов мотивации.
11. Какие факторы и условия повышают учебную мотивацию.
12. Назовите основные мотивы в спорте
13. Перечислите психологические особенности эмоциональной сферы юного спортсмена.
14. Почему у юного спортсмена появляются проблемы психической тревоги и стресса в спорте.
15. Какова роль тренера в подготовке к соревнованиям.
16. Кто определяет сроки дополнительных общеобразовательных и предпрофессиональных программ?
17. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы.
18. Технологии реализации программ на различных этапах подготовки

спортсменов.

19. Этапы и периоды подготовки (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап).

20. Перечислите нормативные документы по обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий

21. Кто и с какой целью должен проводить врачебно-педагогические наблюдения?

22. Перечислите основные положения антидопинговой политики.

23. Как Вы объясните подросткам актуальность антидопингового контроля.

**Итоговое тестовое задание семинара по теме
«Нормативно-методические аспекты организации
учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками
в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»**

1. Спорт – это:

А. сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним

Б. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

В. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

Г. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Единая всероссийская спортивная федерация формируется сроком на:

А. четыре года

Б. пять лет

В. постоянно

Г. 10 лет

3. Спортивные разряды присваиваются сроком на

А. до конца занятий спортом;

Б. два года;

В. один год;

Г. постоя

4. Методика это:

А. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;

Б. система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;

В. процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

5. Двигательное умение это:

А. система подготовки, направленная на овладение человеком различных физических упражнений;

Б. уровень овладения человеком двигательными способностями, при котором не требуется включение мыслительных процессов при их выполнении;

В. уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

6. Двигательный навык это:

А. процесс овладения человеком двигательными способностями, необходимыми для его жизнедеятельности;

Б. степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания;

В. способность человека перемещать свое тело в пространстве и времени.

7. Спортивная тренировка это:

А. движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б. процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В. процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

А. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;

Б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;

В. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

А. основы техники

Б. ведущего звена техники

В. подводящих упражнений

Г. техники выполнения движения

10. Какой наиболее информативный способ отбора в спорте?

А. игровой

Б. соревновательный

В. многоборный

11. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:

А. от 3 месяцев до 4 месяцев;

Б. от двух до несколько занятий;

В. от 2 недель до 6 недель;

Г. от 6 месяцев до 1 года.

12. Основу двигательных способностей составляют...

А. физические качества и двигательные умения;

Б. сила, быстрота, выносливость;

В. гибкость и координированность;

Г. двигательные автоматизмы.

13. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

Б. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

Г. способность сохранять заданные параметры работы.

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является

А. календарь соревнований;

Б. правила соревнований;

В. положение о соревновании;

Г. программа соревнований.

15. Физическая нагрузка низкой интенсивности соответствует ЧСС:

А. 80-100 уд.мин

Б. 100–120 уд.мин

В. 120–140 уд.мин

Г. 140–150 уд.мин

16. Начальный подготовительный период для циклических видов (темп). Какие пульсовые режимы характерны для этого периода?

А. 100–120

Б. 120–140

В. 140–160

Г. 120–180

17. У тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя наблюдается:

А. спортивная брадикардия;

Б. спортивная тахикардия;

В. синусовая аритмия;

Г. нормальный ритм сердца.

18. Признаками перетренированности спортсмена:

А. сонливость;

Б. повышенная возбудимость

В. учащенное ЧСС, повышенная утомляемость

19. При зачислении детей в ГНП по избранному виду спорта, необходим допуск врача:

А. Поликлиники

Б. ВФД (врачебно-физкультурный диспансер) районного отделения

В. Медицинский кабинет спортивной организации

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон: [принят Гос. Думой 21 декабря 2012г.: одобр. Советом Федерации 29 декабря 2012г.]. [Электронный ресурс] – URL: <http://xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/>. 23.01.2015 г.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон: [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.: одобр. Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]. [Электронный ресурс] – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/board/arkhiv8/1887/?sphrase_id=215024 24.05.2015 г.

3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». [Электронный ресурс] – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>. 22.01.2015.

4. Федеральная целевая программа развития образования на 2011–

2015 годы. [Электронный ресурс] – URL: <http://fip.kpmo.ru/fip/info/13430.html>

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. [Электронный ресурс] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc

6. Региональная государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области» на 2014–2020 годы».

7. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8. Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».

9. Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С».

10. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

12. Бароненко В.А. Диагностика психофизиологического и физического здоровья школьников: Учебно-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во УГТУ-УПИ, 2014.

13. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. – М., 2016.

14. Гулько Я.Н. Физическая культура. Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М., 2015.

15. Зеньковский В.В. Психология детей. – М.: Академия, 1915.

16. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – Ростов н/Д., 1917.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 1916.

18. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования / Л.Е. Курнешова. – М., 2015.

19. Бароненко В.А. Диагностика психофизиологического и

физического здоровья школьников: Учебно-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во УГТУ-УПИ, 2014.

20. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. – М., 2015.

21. Гулько Я.Н. Физическая культура. Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М., 2016.

22. Зеньковский В.В. Психология детей. – М.: Академия, 1915.

23. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – Ростов н/Д., 1917.

24. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 1915.