

ДПП ПК «СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1. СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РФ. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 1

1. ПК-1 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
2. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

2. Содержание Модуля 1

Тема 1.1. Современные особенности работы учреждений, структурных подразделений и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Права и обязанности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Контроль и надзор за осуществлением спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях. Особенности управления учреждениями дополнительного образования.

Формат занятия – *лекция*.

Тема 1.2. Нормативные документы по организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Положения Главы 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» о дополнительном образовании, требования Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: статьи 34.3 «Права и обязанности организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки» и 34.4 «Права и обязанности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Формат занятия – *лекция*.

Тема 1.3. Участие тренера-преподавателя в планировании, контроле и учете учебно-тренировочного процесса.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Профессиональные требования к педагогу дополнительного образования, методисту дополнительного образования, социальному педагогу и психологу в физкультурно-спортивной организации. Планирование учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования.

Формат занятия – *лекция*.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 2

1. ПК-1 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
2. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

2. Содержание Модуля 2

Тема 2.1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по видам спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Проектирование многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта. Оперативные планы спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям. Три части учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная.

Формат занятия – *практическое занятие*.

Задания для практической работы:

Подготовить план-конспект учебно-тренировочного группового занятия.

Тема 2.2. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Особенности составления индивидуальных тренировочных планов и занятий.

Формат занятия – *лекция*.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 3

1. ПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и установки на ведение здорового образа жизни

2. ПК-5 Способен проводить разъяснительные работы об антидопинговых правилах

2. Содержание Модуля 3

Тема 3.1. Антидопинговый кодекс. Общие положения.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Положения Всемирного антидопингового кодекса. Цели, область применения и структура всемирной антидопинговой программы и кодекса. Виды нарушений антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил

Формат занятия – *лекция*.

Тема 3.2. Организационные аспекты проведения допинг-контроля.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля». Процедура допинг-контроля и её особенности.

Формат занятия – *лекция*.

Тема 3.3. Права и обязанности спортсмена.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Права спортсмена во время процедуры допинг-контроля, а также в случае возможного нарушения антидопинговых правил. Обязанности спортсмена во время процедуры допингконтроля.

Формат занятия – *лекция*.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 4

1. ПК-3 Способен использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся

2. Содержание Модуля 4

Тема 4.1. Первая доврачебная помощь при получении травмы обучающимся на учебно-тренировочном занятии.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Правила оказания первой доврачебной помощи.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие*.

Задания для практической работы:

Практикум по отработке первой доврачебной помощи при различных видах травм.

Тема 4.2. Особенности организации углубленного медицинского осмотра обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом,

Программы нагрузочного тестирования, проводимого спортсменам в рамках УМО, а также дополнительно проводимого для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья,

Программы углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом, на различных этапах спортивной подготовки.

Формат занятия – лекция.

Тема 4.3. Нормативные документы по медицинскому обеспечению спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Требования нормативно-правовых документов, среди которых:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Формат занятия – лекция.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 5. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Модуля 5

1. ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
2. ПК-3 Способен использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся
3. ПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и установки на ведение здорового образа жизни

2. Содержание Модуля 5

Тема 5.1. Силовые способности и методика их развития.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Силовые способности. Режимы активности мышц в зависимости от двигательного действия. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей:

Формат занятия – лекция, практическое занятие.

Задания для практической работы:

Составление тренировочной программы на развитие силовых способностей по

одному из методов:

1. Метод максимальных усилий
2. Метод повторных неопредельных усилий
3. Метод изометрических усилий
4. Метод изокинетических усилий
5. Метод динамических усилий
6. Ударный метод
7. Метод круговой тренировки
8. Игровой метод

Тема 5.2. Координационные способности и методика их развития.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Координация и её значение в системе спортивной подготовки. Виды и степени развития координации. Методика развития координации.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовка докладов на одну из тем:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Тема 5.3. Выносливость и методика её развития.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Значение выносливости в системе спортивной подготовки. Общая и специальная выносливость. Методы развития выносливости.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Составление тренировочного плана в одном из методов:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с равномерной нагрузкой;
2. Метод слитного (непрерывного) упражнения с переменной нагрузкой;
3. Метод повторного интервального упражнения;
4. Метод круговой тренировки;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

Тема 5.4. Гибкость и методика её развития.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активная и пассивная гибкость. Общая и специальная гибкость. Метод многократного растягивания. Метод статистического растягивания.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовить доклад на одну из тем:

1. Сущность растягивания. Типы и виды упражнений на растягивание.
2. Особые факторы, влияющие на гибкость.
3. Комплексы физических упражнений на гибкость: верхних конечностей.
4. Комплексы физических упражнений на гибкость: нижних конечностей.

5. Комплексы физических упражнений на гибкость: тазового пояса
6. Комплексы физических упражнений на гибкость: позвоночного столба.
7. Гипермобильность сустава.
8. Влияние гибкости на координацию движений в спорте.

Тема 5.5. Скоростная выносливость и методика ее развития.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие скоростной выносливости. Критерий интенсивности при выполнении нагрузки на выносливость. Классификация зон мощности. Методика развития скоростной выносливости.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Составление плана развития скоростной выносливости на различные временные промежутки (циклы) тренировочного процесса.

Тема 5.6. Методика развития стрессоустойчивости воспитанника.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Составляющие стрессоустойчивости в спорте, психологические навыки, повышающие стрессоустойчивость воспитанника, методика развития стрессоустойчивости.

Формат занятия – *лекция.*

Тема 5.7. Методы восстановления функционального состояния воспитанников после нагрузок.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Особенности применения средств восстановления работоспособности после спортивных нагрузок. Классификация методов восстановления.

Формат занятия – *лекция, практическое занятие.*

Задания для практической работы:

Подготовка доклада на одну из тем:

1. Педагогические средства восстановления
2. Психологические средства восстановления
3. Гигиенические средства восстановления
4. Медико-биологические средства восстановления.

Тема 5.8. Психология в спорте. Ориентирование обучающегося на результат.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие об общей и специальной психологической подготовке. Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности. Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортом. Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат. Воспитание морально-волевых качеств.

Формат занятия – *лекции.*