

Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Уральский государственный университет  
физической культуры»

Центр дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
учебно-методического совета,  
д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

« 28 » 09 2017 г.

**ПРОГРАММА**

повышения квалификации

**«ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА**

**МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

(36 часов)

Форма обучения – очная

Уфа, 2017 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Характеристика дополнительной образовательной программы
2. Учебный план
3. Примерный календарный учебный график
4. Рабочая программа

# **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Настоящая дополнительная образовательная программа повышения квалификации разработана по направлению – Построение процесса многолетней спортивной тренировки.

Нормативно-правовую базу разработки ДОП составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 22 декабря 2012 года № 273-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки РФ от 01.07.2013 года № 499 (в ред. приказ от 15.11.2013 № 1244) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)».
4. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
3. Нормативно-методические документы Минобрнауки России.
5. Положение Башкирского института физической культуры (филиала) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Цель ППК - создание образовательной среды для формирования у слушателей профессиональных компетенций и трудовых функций, связанных с владением навыков многолетнего планирования процесса спортивной подготовки и их реализации в тренерской деятельности.

Область профессиональной деятельности слушателей включает в себя: образование в сфере физической культуры и спорта, процессы связанные со спортивной подготовкой обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, сферу управления, исполнительское мастерство.

Объектами профессиональной деятельности слушателей являются: тренеры, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, а также спортсмены осуществляющие многолетний процесс спортивной подготовки; процессы развития общих и специальных физических качеств, формирования технико-тактического мастерства и регуляции психических состояний в процессе различных этапов многолетней тренировочной и соревновательной деятельности.

### **3. ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, К КОТОРЫМ ГОТОВЯТСЯ СЛУШАТЕЛИ**

Слушатели курсов повышения квалификации «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» готовятся к тренерской профессиональной деятельности:

В соответствии с тренерской профессиональной деятельностью слушатель должен решать следующие профессиональные задачи:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ПЕРЕЧЕНЬ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМИРУЮЩИХСЯ КОМПЕ- ТЕНЦИЙ И ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ)**

После освоения программы повышения квалификации «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» у слушателя должны сформироваться следующие общепрофессиональные, профессиональные компетенции (соответствующие ФГОС направления подготовки 49.03.01. Физическая культура) и трудовые функции (соответствующие профессиональному стандарту «Тренер»):

#### Общепрофессиональные компетенции:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК -1);
- способность оценивать физические особенности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК -2).

#### Профессиональные компетенции:

- способность разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-1);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движения, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-3).

#### Трудовые функции

Код А - осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе:

- способность проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся (А/01.5);
- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (А/03.5).

Код В - осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- осуществление обучения основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) (В/02.5);
- осуществление формирования у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике (В/03.5);
- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (В/04.5).

Код С - Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- осуществление формирования разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (С/02.5).

- осуществление формирования навыков соревновательной деятельности (С/03.5).
- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (С/04.5).

Код D - Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- способность осуществлять процесс совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов (D/02.6);
- способность развивать навыки соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/03.6);
- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6).

Код E - Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства:

- способность осуществлять процесс совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов (E/02.6);
- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства (E/03.6).

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **5.1 Требования к квалификации педагогических кадров**

Реализация образовательной программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, регулярно проходящие курсы по повышению квалификации. Так же к реализации образовательной программы привлекаются преподаватели, имеющие государственные почетные звания, «Заслуженного тренера России», «Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации», спортивные звания (ЗМС, МСМК, МС); лауреаты государственных премий в сфере физической культуры и спорта.

### **5.2. Требования к материально-техническим условиям**

Для реализации образовательной программы предоставляются специализированные учебные аудитории института (компьютерные классы, классы теории и методики избранного вида спорта). Видеофильмы по содержанию учебной дисциплины программы.

### 5.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом в библиотеку и читальный зал института, а так же к нескольким электронно-библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### 5.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебный процесс осуществляется в учебной группе, которая организуется в начале учебного процесса. Также определенный объем учебной нагрузки реализуется в индивидуальной форме обучения, таких как индивидуальное консультирование. Все учебные занятия проходят в соответствии с разработанным институтом учебным планом и календарным учебным графиком. В процессе реализации образовательной программы используются инновационные образовательные технологии в виде интерактивных форм обучения с применением аппаратно-программного инструментария и информационно-телекоммуникационных сетей.



УТВЕРЖДАЮ

Председатель

учебно-методического совета,

д-р физ. наук, профессор

С.В. Павлов

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы повышения квалификации

«Построение процесса многолетней спортивной тренировки»

Срок обучения: 1 ЗЕ (36 часов)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2-4 часа в день

Вид занятий: лекции (Л), практические занятия (ПЗ), самостоятельная работа (СР)

Наименование программы	Всего	В том числе				Итоговая аттестация
		Аудиторных часов			СР	
		Л	ПЗ	в т.ч. интерактив		
Построение процесса многолетней спортивной тренировки	36	8	8	6	18	2
Общая трудоемкость программы		36				





**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель

учебно-методического совета,

д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

## **ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

программы повышения квалификации

«Построение процесса многолетней спортивной тренировки»

Срок обучения: 1 ЗЕ (36 часов)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2-4 часа в день

Вид занятий: лекции (Л), практические занятия (ПЗ), самостоятельная работа (СР)

№	Наименование раздела	Учебные дни					Общее количество часов			Итого:
		1	2	3	4	5	лекции	практические занятия	итоговая аттестация	
1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	4					2	2		4
2.	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки		4				2	2		4
3.	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)			4			2	2		4
4.	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)				4		2	2		4
5.	Итоговая аттестация (зачет)					2			2	2
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Уральский государственный университет  
физической культуры»

Центр дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

Председатель

учебно-методического совета,

д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

« 28 » 09 20 17 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

по программе повышения квалификации

«Построение процесса многолетней спортивной тренировки» (36 часов)

Форма обучения – очная

Уфа, 2017 год

Составитель рабочей программы:


заведующий кафедрой циклических видов спорта и физического воспитания, к.п.н., доцент  Ю.В.Ивановский

Программа утверждена на заседании кафедры теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания «04» сентября 2017 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой циклических видов спорта и физического воспитания, к.п.н., доцент  Ю.В.Ивановский

Одобрена на заседании учебно-методического совета Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» «28» сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель учебно-методического совета,  
д-р пед. наук, профессор

  
С.В.Павлов

## **1 Организационно-методический раздел**

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Дисциплина «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» обеспечивает ознакомление слушателей с особенностями построения процесса спортивной подготовки, вооружает их знаниями, умениями и навыками, необходимыми в практической учебно-тренировочной работе.

В результате прохождения курса дисциплины «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» будущие специалисты по физической культуре и спорту должны овладеть профессионально-педагогическими навыками в области спортивной тренировки.

Способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к избранной профессии; совершенствовать профессионально значимые качества.

1. Изучить основы процесса построения многолетнего процесса спортивной подготовки.
2. Сформировать навыки разработки перспективных и оперативных планов спортивной подготовки.
3. Способствовать формированию у слушателей устойчивого интереса к избранной профессии; совершенствовать профессионально значимые качества личности.

### **1.2 Место дисциплины в структуре общеобразовательной программы**

Дисциплина «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» реализуется в соответствии с учебным планом и направлена на освоение построения процесса спортивной подготовки.

### **1.3 Перечень формируемых компетенций и трудовых функций**

Дисциплина «Построение процесса многолетней спортивной тренировки» формируется общепрофессиональными, профессиональными компетенциями и трудовые функции:

Общепрофессиональные компетенции:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК -1);

Профессиональные компетенции:

- способность разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-1);

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-3).

Трудовые функции:

Код А - осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе:

- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (А/03.5).

Код В - осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- осуществлять формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике (В/03.5);

- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (В/04.5).

Код С - Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (С/04.5).

Код D - Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6).

Код E - Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства:

- способность осуществлять процесс совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов (E/02.6);

- способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства (E/03.6).

#### 1.4 Требования к уровню освоения содержания дисциплины

**Слушатель должен**

**Знать:**

- методы и технологии планирования этапов многолетней спортивной тренировки;
- методы планирования структурных компонентов годичного цикла;

**Уметь:**

- применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;

- использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

**Владеть:**

- основными методами и рациональными приемами сбора обработки и представления научной, деловой и педагогической информации

- навыками рационального планирования процесса спортивной подготовки;

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде.

#### 1.5 Перечень и объем активных и интерактивных форм учебных занятий

В процессе проведения дисциплины применяется следующие интерактивные формы занятий:

Лекция-визуализация 6 часов - тема 2, 3, 4.

## 2 Содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1 - Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего Часов\ЗЕ
Общая трудоемкость дисциплины	36/1
Аудиторные занятия, всего	16
в т.ч. лекции (Л)	8
семинары (С)	8
Самостоятельная работа студента (СРС)	18
Вид итогового контроля/ кол-во часов	Зачет/2

### 2.2 Разделы дисциплины

#### 1. Основы построения процесса спортивной тренировки

### 2.3 Темы дисциплины и их краткое содержание

Таблица 2 - Темы и их краткое содержание

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1. Основы построения процесса спортивной тренировки		
1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Основные положения построения многолетней подготовки спортсменов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации. Этап спортивного совершенствования.
2	Построение тренировки в больших циклах подготовки	Особенности построения тренировки в многолетних макроциклах. Особенности построения тренировки в годичных циклах.
3	Построение тренировки в средних циклах подготовки	Особенности построения тренировки в мезоциклах.
4	Построение тренировки в малых циклах подготовки	Особенности построения тренировки в макроциклах.

## 3 Распределение часов дисциплины по темам и видам работ

### 3.1 Тематический план лекционных занятий

№ п/п	№ раздела /темы	Наименование лекций	Объем, час.
1	1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	2
2	2	Построение тренировки в больших циклах подготовки	2
3	3	Построение тренировки в средних циклах подготовки	2
4	4	Построение тренировки в малых циклах подготовки	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>

### 3.2 Тематический план практических занятий

№ п/п	№ раздела /темы	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	2
2	2	Построение тренировки в больших циклах подготовки	2
3	3	Построение тренировки в средних циклах подготовки	2
4	4	Построение тренировки в малых циклах подготовки	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>

### 3.3 Тематический план самостоятельной работы слушателей

№ п/п	№ раздела, темы	Вид СРС (наименование задания, темы для СРС)	Сроки выполнения	Формы контроля	Объем, час.
1.	1-4	Самостоятельное изучение теоретического материала	в течение всего периода освоения дисциплины	Устное сообщение	18
				<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>

## 4. Фонд оценочных средств

### 4.1 Формы контроля

Вид итогового контроля: зачет.

### 4.2 Типовой перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
2. Построение тренировки в малых циклах.
3. Методика построения учебно-тренировочного занятия
4. Построение программ занятий
5. Методика построения микроциклов
6. Методика построения мезоциклов
7. Структура микро и мезоциклов
8. Структура годичной подготовки
9. Построение подготовки спортсменов в течение года
10. Многоцикловое планирование годичной подготовки
11. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования
12. Макроструктура тренировочного процесса
13. Сущность и значение планирования
14. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
15. Методика планирование тренировочного дня

### 4.3 Типовой перечень вопросов к зачету

1. Структура спортивной тренировки.
2. Методические положения построения тренировки.
3. Особенности этапа предварительной подготовки.

4. Особенности этапа начальной спортивной специализации.
5. Особенности углубленной специализации.
6. Особенности этапа спортивного совершенствования.
7. Построение тренировки в многолетних макроциклах.
8. Построение тренировки годичных циклах.
9. Характеристика подготовительного периода.
10. Характеристика соревновательного периода.
11. Характеристика переходного периода.
12. Характеристика мезоциклов.
13. Типы мезоциклов и их содержание.
14. Характеристика микроциклов.
15. Типы микроциклов и их содержание.
16. Структура тренировочного дня.
17. Структура отдельного тренировочного занятия.

### 5.1 Учебно-методическое обеспечение курса

№ п/п	Наименование литературы	
<b>а) Основная литература</b>		
1	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 544 с.: ил.	5
2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 379 с.	5
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 12-е изд., испр. М.: Академия, 2014. 480 с.	20
4	Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. М.: Совет. спорт, 2009.184 с.	3
5	Визитей Н.Н. Теория физической культуры. К корректировке базовых представлений. [Электронный ресурс]/ Визитей Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 184 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/16836">http://www.iprbookshop.ru/16836</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	227
6	Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 444 с.	12
7	Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2004. - 464 с.	44
8	Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2004. – 808 с.	10
9	Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры [Текст] : учеб. пособие / В.С. Рубин. - М. : Физ. культура, 2006. - 102 с.	30
10	Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж. К. Холодов В.С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 480 с.: ил.	10
11	Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2004. - 479 с.	30
12	Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. - М. : Академия, 2006. - 527 с.: ил.	2
<b>б) Дополнительная литература</b>		
1	Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] :	24



	учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2003. - 480 с.: ил.	
2	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : введ. в предмет : учебник / Л.П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб. : Лань, 2003. - 160 с.	20
3	Максименко А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / А.М. Максименко. - М. : Физ. культура, 2005. - 534 с.	30
4	Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников [Текст] / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх. - М. : Флинта, 2004. - 368 с.	1
5	Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 864 с.: ил.	18
6	Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2003. - 864 с.: ил.	1
7	Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Текст] : учеб. пособие / А.М. Якимов. - М. : Terra спорт, 2003. - 176 с.	1
8	Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений [Текст] / В.Л. Ростовцев. - М. : Изд-во ВНИИФК, 2007. - 200 с.	2
9	Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : нормат. правовые и программно-метод. док., практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. - М. : Совет. спорт, 2002. - 698 с.	2
10	Терминология спорта [Текст] : толковый слов. спортив. терминов : ок. 9500 терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.	2
11	Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] / А. Бондарчук. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.	1
12	Барчуков И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с	5
13	Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2001. - 144 с.	15
14	Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003. - 144 с.	1
15	Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М., 2002. - 264 с.	35

## 5.2. Интернет-ресурсы

[http:// www.advertology. ru;](http://www.advertology.ru)

[http:// www.acarussia. ru;](http://www.acarussia.ru)

[http://www.sostav. ru;](http://www.sostav.ru)

[http://www.sovetnik. ru.](http://www.sovetnik.ru)

Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Уральский государственный университет  
физической культуры»

Центр дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

Председатель

учебно-методического совета,

д-р пед. наук, профессор

С.В. Павлов

«28» 09 2017 г.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ  
К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по программе повышения квалификации

«Построение процесса многолетней спортивной тренировки» (36 часов)

Форма обучения – очная

Уфа, 2017 год

1. Структура спортивной тренировки.
2. Методические положения построения тренировки.
3. Особенности этапа предварительной подготовки.
4. Особенности этапа начальной спортивной специализации.
5. Особенности углубленной специализации.
6. Особенности этапа спортивного совершенствования.
7. Построение тренировки в многолетних макроциклах.
8. Построение тренировки годичных циклах.
9. Характеристика подготовительного периода.
10. Характеристика соревновательного периода.
11. Характеристика переходного периода.
12. Характеристика мезоциклов.
13. Типы мезоциклов и их содержание.
14. Характеристика микроциклов.
15. Типы микроциклов и их содержание.
16. Структура тренировочного дня.
17. Структура отдельного тренировочного занятия.