**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**20 000 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:**качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых в профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, а так же повышение профессионального уровня тренерской деятельности.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- индивидуально-типологические особенности адаптации к соревновательной деятельности в гандболе;

- современные тенденции, средства и методы спортивной тренировки в игровых видах спорта, в гандболе в частности, закономерности формирования состояния спортивной формы, развитие специальных физических способностей;

- современные основы построения тренировочных занятий;

- организационно-методические основы ориентации и отбора в спорте, особенности планирования и виды контроля, используемые в спортивной тренировке.

**Уметь:**

- определять цели и задачи спортивной подготовки, тренировочного процесса в годичном цикле и на этапах многолетней подготовки

- планировать тренировочные занятия, микро-, мезо- и макроциклы подготовки, организовывать и проводить спортивные соревнования

- планировать тренировочные занятия, микро-, мезо- и макроциклы подготовки, организовывать и проводить спортивные соревнования

- использовать накопленные в области теории спортивной тренировки знания в процессе проведения различных форм занятий физическими упражнениями

**Владеть:**

- технологиями совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных гандболистов;

- технологиями совершенствования физических способностей квалифицированных гандболистов;

- технологиями отбора в гандболе;

- технологиями управления деятельностью команды в ситуациях тренировочных занятий, соревнований, в условиях учебно-тренировочных сборов, приемами межличностного общения

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
|  | **Модуль 1.** Современные технологии построения спортивной тренировки в гандболе | **15** | **6** | **8** | **1** |
| 1.1 | Структура и содержание современной соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.2 | Современная трактовка правил соревнований в различных возрастных категорий спортсменов  | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Построение спортивной тренировки команд в гандболе: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса для спортсменов разного возраста | 7 | 2 | 4 | 1 |
|  | **Модуль 2 Актуальные проблемы методики подготовки гандболистов высокой квалификации** | **18** | **6** | **10** | **2** |
| 2.1 | Современные подходы к построению тренировочного процесса в общей и специальной физической подготовке гандболистов разного возраста и квалификации  | 7 | 2 | 4  | 1 |
| 2.2 | Современные подходы и особенности построения процесса технико-тактической подготовки в гандболе  | 7 | 2 | 4 | 1 |
| 2.3 | Биомеханические критерии эффективной спортивной техники в гандболе  | 4 | 2 | 2 |  |
|  | **Модуль 3 Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов** | **17** | **8** | **8** | **1** |
| 3.1 | Биоэнергетика мышечной деятельности у гандболистов | 2 | 2 | - |  |
| 3.2 | Закономерности развития адаптации и принципы построения тренировочного процесса в гандболе  | 6 | 2 | 4 |  |
| 3.3 | Физиологические и биохимические особенности растущего организма. Обоснование методики тренировки в гандболе с детьми и подростками. Индивидуально-типологические аспекты спортивной тренировки в гандболе  | 2 | 2 | - |  |
| 3.4 | Вопросы питания и фармакологической поддержки в игровых видах спорта  | 5 | - | 4 | 1 |
| 3.5. | Особенности проведения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе квалифицированных гандболистов | 2 | 2 |  |  |
|  | **Модуль 4 Методики контроля и оценки уровня подготовленности гандболистов** | **13** | **4** | **8** | **1** |
| 4.1 | Характеристика методов медико-биологического контроля в спорте. | 4 | 2 | 2 |  |
| 4.2. | Контроль развития систем энергообеспечения у гандболистов. | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.3 | Контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма в гандболе  | 3 | 1 | 2 |  |
| 4.4 | Методы оперативного, текущего и этапного контроля в игровых видах спорта.  | 3 |  | 2 | 1 |
|  | **Модуль 5 Научно-методическое, психолого-педагогическое и медицинское обеспечение подготовки гандболистов** | **9** | **2** | **6** | **1** |
| 5.1. | Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в гандболе | **4** | 2 | 2 |  |
| 5.2. | Психологический отбор гандболистов на этапах многолетней тренировки | **3** |  | 2 | 1 |
| 5.3. | Анализ показателей контроля различных сторон подготовленности, разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса  | **2** |  | 2 |  |
|  | Итоговая аттестация |  |  |  | - |
|  |  | **72** | **26** | **38** | **6** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (экзаменом).