Приложение № 1

к приказу ФГБУ ФЦПСР

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

(ФГБУ ФЦПСР)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Спортивное метание ножа: организационно-методические основы тренировочного и соревновательного процесса»**

**Объем:** 36 ч.

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

**Разработчики:**

Литвишко О.В., ФГБОУ ВО «РЭУ им Г.В. Плеханова», доцент кафедры менеджмента спорта и активного досуга, канд. экон. наук;

Кузнецова Т.М., ФГБУ ФЦПСР, зав.   
сектором ДПО, канд. пед. наук

**Москва**

**2022**

**РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**1.1. Цель реализации программы**

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области тренировочного и соревновательного процесса по спортивному метанию ножа

**1.2. Планируемые результаты обучения**

Программа направлена на совершенствование и (или) формирование следующих профессиональных компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные**  **компетенции[[1]](#footnote-1)** | **Умения и знания,**  **осваиваемые в рамках программы** |
| ПК 1. Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **Знать:**   * требования к объему тренировочного процесса; * риски получения травм при организации тренировочного процесса по спортивному метанию ножа; * основы специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; * специфику работы судейской коллегии по виду спорта «спортивное метание ножа» во время подготовки и проведения соревнований.   **Уметь:**   * устанавливать оптимальное соотношение видов спортивной подготовки по спортивному метанию ножа в структуре тренировочного процесса и эффективно их реализовывать; * обеспечивать безопасность тренировочного процесса по спортивному метанию ножа; * применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; * формировать и поддерживать спортивную мотивацию занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях; * контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях; * осуществлять объективное наблюдение за выступлением занимающихся на спортивном соревновании, действиями судей и соперников; анализировать результаты соревнований; * определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры (при необходимости). |

# 1.3. Категория обучающихся: лица, имеющие/получающие среднее профессиональное и высшее образование; работники организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, руководители федераций и клубов спортивного метания ножа, инструкторы.

**1.4. Форма обучения**: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.5.** **Режим занятий:** доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения.

**1.6.** **Трудоемкость программы**: 36 час.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

# 2.1. Учебный (тематический) план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **(модулей) и тем** | **Виды учебных занятий, учебных работ** | | | | **Формы контроля** |
| **Трудо-емкость** | **Лекции, лекции-вебинары** | **Практичес-кие, семинарские занятия** | **Самостоятельная**  **работа** |
| 1. | Спортивное метание ножа как вид спорта | 4 | 1 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 2. | Общероссийская и региональные федерации по спортивному метанию ножа: основы взаимодействия | 4 | 2 |  | 2 | текущий контроль |
| 3. | Профилактика травматизма при занятиях спортивным метанием ножа | 4 |  | 2 | 2 | текущий контроль |
| 4. | Организация тренировочного процесса по спортивному метанию ножа | 10 | 1 | 5 | 4 | текущий контроль |
| 5. | Формирование психологической готовности спортсмена-метателя к соревнованиям | 5 | 1 | 2 | 2 | текущий контроль |
| 6. | Работа судейской коллегии по виду спорта «спортивное метание ножа» во время подготовки и проведения соревнований | 7 | 1 | 2 | 4 | текущий контроль |
|  | Итоговая аттестация | 2 |  | 2 |  | тестирование |
|  | Итого: | 36 | 6 | 14 | 16 |  |

**2.2. Рабочая программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий,**  **учебных работ** | **Содержание** |
| Тема 1.  Спортивное метание ножа как вид спорта | *Лекции (1 ч.)* | Общее понятие «спортивное метание ножа». «Спортивное метание ножа» как вид спорта. История возникновения спортивного метания ножа. Зарубежная история и практика развития спортивного метания ножа. Социальные и правовые аспекты спортивного метания ножа |
| *Практическое занятие (1 ч.)* | Нормативно-правовые основы вида спорта «спортивное метание ножа». |
| *Самостоятельная работа (2 ч.)* | Факторы, определяющие значимость и потенциальную востребованность вида спорта. |
| Тема 2.  Общероссийская и региональные федерации по спортивному метанию ножа: основы взаимодействия | *Лекции (2 ч.)* | Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Спортивное метание ножа»: цели, задачи. Необходимость и целесообразность создания региональных федераций по виду спорта и их отделений. Особенности взаимодействия отделений с РОО по спортивному метанию ножа. Документальное оформление деятельности отделения по спортивному метанию ножа. |
| *Самостоятельная работа (2 ч.)* | Инструменты digital-маркетинга в спортивной организации. |
| Тема 3.  Профилактика травматизма при занятиях спортивным метанием ножа | *Практическое занятие (2 ч.)* | Риски получения травм при организации тренировочного процесса по спортивному метанию ножа. Обеспечение безопасности тренировочного процесса по спортивному метанию ножа. |
| *Самостоятельная работа (2 ч.)* | Виды оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий. |
| Тема 4.  Организация тренировочного процесса по спортивному метанию ножа | *Лекции (1 ч.)* | Требования к объему тренировочного процесса. Соотношение видов спортивной подготовки по спортивному метанию ножа в структуре тренировочного процесса. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивное метание ножа». Организация тренировочного процесса. |
| *Практическое занятие (5 ч.)* | Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивное метание ножа». Структура тренировки по спортивному метанию ножа. Особенности реализации различных видов подготовки в рамках тренировочного процесса (общей и специальной физической, технической, теоретической, психологической, тактической). |
| *Самостоятельная работа (4 ч.)* | Характеристика условий, необходимых для проведения тренировок и соревнований по спортивному метанию ножа. |
| Тема 5.  Формирование психологической готовности спортсмена-метателя к соревнованиям | *Лекции (1 ч.)* | Место психологической подготовки спортсменов-метателей в тренировочном процессе, ее сущность, методы и технологии. |
| *Практическое занятие (2 ч.)* | Понятие «психологическая подготовка спортсмена». Формирование психологической готовности спортсмена-метателя к соревнованиям. |
| *Самостоятельная работа (2 ч.)* | Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсмена. |
| Тема 6.  Работа судейской коллегии по виду спорта «спортивное метание ножа» во время подготовки и проведения соревнований | *Лекции (1 ч.)* | Правила вида спорта «спортивное метание ножа».  Виды, характер и условия проведения соревнований по спортивному метанию ножа. Характеристика спортивных дисциплин, входящих в вид спорта «спортивное метание ножа». Место соревнований, инвентарь и оборудование площадки, мишени, ножи и снаряжение спортсменов. Технические требования и стандарты подготовки спортивной площадки. Аспекты организации соревнований. Спортивные судьи и персонал, обеспечивающий проведение соревнований. |
| *Практическое занятие (2 ч.)* | Квалификационные требования к судьям. Организация комиссии по допуску к соревнованиям. Критерии формирования судейской коллегии в зависимости от статуса соревнований. |
| *Самостоятельная работа (4 ч.)* | Антидопинговые правила: виды нарушений, ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение, профилактика нарушений.  Порядок проведения и правила применения допинг-контроля. |
| Итоговая  аттестация | *Практическое занятие (2 ч.)* | Итоговое тестирование |

**РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

# Текущий контроль:

При общении со слушателями в формате лекций, лекций-вебинаров, на практических занятиях в форме групповых консультаций и пр. преподаватель оценивает знания и умения обучающихся по таким критериям, как количество выступлений (активность в ходе занятий); способность к аргументации при ответах на вопросы; формулирование вопросов; умение выбирать ключевые моменты в изучаемом учебном материале; владение профессиональной терминологией и пр.

* 1. **Итоговая аттестация:**

Итоговая аттестация слушателей является обязательной и осуществляется после освоения программы повышения квалификации в полном объеме. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. Критерии оценивания:

правильный ответ - 1 балл,

неправильный ответ – 0 баллов.

Тест считается успешно пройденным, если слушатель дал не менее 70% правильных ответов.

Лица, освоившие программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из ФГБУ ФЦПСР, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

**РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Примерные вопросы для тестовых заданий*

*по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации*

*«Спортивное метание ножа: организационно-методические основы тренировочного и соревновательного процесса»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы | Кол-во баллов |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Из какого изначально вида спорта «спортивное метание ножа» сформировалось как самостоятельный вид спорта:   * метательное многоборье; * рукопашный бой; * русский бой; * универсальный бой; * нет правильного ответа. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  С какого возраста разрешается присваивание звания Мастера спорта:   * 14 лет; * 16 лет; * 18 лет; * 20 лет. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какое ограничение по возрасту установлено для спортсменов-метателей для участия в соревнованиях   * 40 лет; * 50 лет; * 60 лет; * ограничение по возрасту не установлено. | 1 балл |
|  | *Укажите несколько правильных вариантов ответов.*  Какой спортивной дисциплины на сегодняшний момент в спортивном метание ножа нет:   * дистанция 5 метра; * дистанция 7 метров; * дистанция 9 метров; * дистанция 11 метров. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какой размер мишени в спортивном метании ножа утвержден на дистанции 5 метров:   * 30х40 см; * 32х36 см; * 34х38 см; * 40х40 см. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какое агентство обладает полномочиями по тестированию всех российских спортсменов и может проводить отбор проб как на территории Российской Федерации, так и за ее пределами:   * Российское Антидопинговое Агентство; * Международный олимпийский комитет; * Агентство по борьбе с допингом в России. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Как называется повторное метание ножа в зачетной серии на соревнованиях:   * незачет; * повторное метание; * переброс; * застрел. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  После какой судейской команды спортсменам разрешается подойти к стендам на соревнованиях при выполнении упражнения:   * стоп; * время; * к стендам; * к мишеням. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Основными спортивными снарядами считаются ножи модели «СМН» и «СМН+», которые:   * сертифицированы как предмет хозяйственно-бытового назначения и не являются холодным оружием; * сертифицированы как предмет хозяйственно-бытового назначения и являются холодным оружием. | 1 балл |
|  | *Укажите несколько правильных вариантов ответа.*  Безопасность тренировочного процесса по спортивному метанию ножа базируется на:   * соблюдении правил техники безопасности с предшествующим каждой тренировке инструктажем по ее неукоснительному выполнению; * тщательное проведение разминки перед тем, как непосредственно приступать к метательным упражнениям; * возможности оказания первой медицинской помощи, которая обеспечивается наличием аптечки. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Работа по специальной физической подготовке (СФП) со спортсменами-метателями проводится:   * в форме упражнений, в процессе выполнения которых отрабатываются различные техники выполнения бросков; * в форме упражнений без выполнения бросков. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  В каком году спортивное метание ножа было признано видом спорта:   * в 2001 году; * в 2014 году; * в 2019 году; * в 2021 году. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какой документ по окончанию соревнований формируется и сдается в Федерацию, проводящей соревнования:   * Отчет по соревнованиям; * Отчет главного судьи; * Отчет по победителям и призерам; * Отчет по участвующим командам. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какой судья не входит в состав судейской коллегии по виду спорта «спортивное метание ножа»   * заместитель главного судьи * старший судья в секторе метания * судья-протоколист * судья-секундометрист | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Кто входит в главную судейскую коллегия по виду спорта «спортивное метание ножа»:   * Главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь; * Все судьи; * Главный судья соревнований, старший судья в секторе метания, судья-секундометрист; * Главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, старший судья в секторе метания. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  За сколько дней до начала соревнований должна быть утверждена судейская коллегия:   * Не позднее 30 дней; * Не позднее 20 дней; * Не позднее 10 дней; * Не позднее 2 дней. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Какая квалификационная категория и требования к возрасту установлены для главного судьи на Чемпионате и Первенстве Федерального округа?   * 2 категория и не моложе 21 года; * 2 категория и не моложе 24 лет; * 1 категория и не моложе 21 года; * 1 категория и не моложе 24 лет. | 1 балл |
|  | *Выберите один правильный ответ.*  Кто уполномочен определять достоинства «спорных» пробоин и фиксировать окончательный результат во время проведения соревнований?   * Старший судья в секторе метания; * Главный судья; * Главный секретарь; * Врач соревнований. | 1 балл |

**РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

# 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы (литература)

# Литература:

* Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) (утв. приказом Минспорта России от 11.01.2022 N 6).
* Касьянов Т.Р. Руководство по метанию ножей/Т.Р. Касьянов. – М.: Фаир-Пресс, 2006.
* Правила вида спорта «Спортивное метание ножа» (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2020 N 698) (ред. от 29.06.2021).
* Спортивное метание ножа: финансово-правовые, организационно-методические и психофизиологические аспекты: учебно-методическое пособие для спортсменов-метателей, руководителей федераций и клубов спортивного метания ножа. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. № 739).

**Интернет-ресурсы:**

* Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Спортивное метание ножа» <http://russmn.ru/>
* Международная любительская федерация «Универсальный бой», Общероссийская спортивная федерация «Универсальный бой» <http://unifight.ru/>
* РОО «Московская областная федерация спортивного метания ножа» <http://rfsmn.ru/>
* Ассоциация Российское Антидопинговое Агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru/>

**4.2. Материально-технические условия реализации программы**

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (ФГБУ ФЦПСР) обладает соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам материально-технической базой, обеспечивающей проведение занятий по программе повышения квалификации, которые предусмотрены учебным планом.

Реализуемая программа повышения квалификации обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении занятий используется мультимедийное и дистанционное оборудование.

В ФГБУ ФЦПСР имеется доступ к печатным и электронным образовательным ресурсам (ЭОР), в том числе к размещенным в федеральных и региональных базах данных ЭОР.

1. Профессиональные компетенции сформированы на основе профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н [↑](#footnote-ref-1)