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. |
| Итоговаяаттестация | *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)