

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Факультет дополнительного образования и повышения квалификации

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

Ф.Х. Зекрин

« 22 » *Февраль* 2024 г.

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Современные методы специальной физической подготовки
высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта**

Категория слушателей	Тренер-преподаватель, тренер
Форма обучения	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
Срок освоения программы	16 часов
Уровень квалификации	7
Итоговая аттестация	Зачет

Разработчики программы:
кафедра: ТиМЛГиБ

*Крючков А.С. заведующий лабораторией проблем спортивной подготовки ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, заместитель начальника аналитического управления ФГУ «Центр Спортивной Подготовки сборных команд России», к.п.н.
Мальцева И.С., к.п.н.*

Подписи разработчиков:

[Подписи разработчиков]

Согласовано:
декан ФДОиПК
Мальцева И.С., к.п.н

[Подпись Мальцева И.С.]

Проректор по УР
Фендель Т.В., доцент, к.п.н.

[Подпись Фендель Т.В.]

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1	Цель реализации программы	3
1.2	Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций	3
1.3	Основание для разработки программы	3
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1	Учебный план	4
2.2	Календарный учебный график	4
2.3	Рабочие программы дисциплин (предметов, курсов, дисциплин, модулей)	4
2.3.1	Рабочая программа дисциплины «Методы специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта»	4
2.3.2	Рабочая программа дисциплины «Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов в зимних видах спорта»	6
2.4	Оценка качества освоения программы	7
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы	7
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	7
3.1	Материально-технические условия	7
3.2	Кадровые условия	8
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью программы повышения квалификации является совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности тренеров, тренеров-преподавателей в специальной физической подготовке спортсменов этапов углубленной специализации и высшего спортивного мастерства по зимним видам спорта.

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать компетенцию, необходимую для специальной физической подготовки спортсменов этапов углубленной специализации и высшего спортивного мастерства в зимних видах спорта:

<i>Совершенствуемые компетенции</i>	<i>Практический опыт (трудовые действия)</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»			
ОТФ (В,7) ПС: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по зимним видам спорта			
ПК-1 Способен повышать уровень специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса в зимних видах спорта	- Подбор средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	Проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства - Анализировать динамику изменений уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса и определять необходимые средства и методы для ее корректировки.	- методику спортивной подготовки - специфику специальной физической подготовки спортсменов высокого класса

1.3 Основание для разработки программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основе профессиональных стандартов:

- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель". (Зарегистрирован 25.01.2021 № 62203), 7 уровня квалификации;

- приказа Минспорта России от 02.11.2022 N 907 Об утверждении федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71366);

- приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 950 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжное двоеборье".

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№	Наименование дисциплин/модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа слушателей, час	Формы промежуточной/ итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО		
1	Методы специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта	10	6	6/6	-	4	-
2	Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов в зимних видах спорта	5	2	2/2	-	3	-
	Итоговая аттестация (тестирование)	1	-	-	-	1	Зачет
	Всего	16	8	8/8	-	8	

2.2 Календарный учебный график

Неделя обучения	День недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1					*	* ИА	

*	Аудиторные занятия/ занятия с применением ДОТ, самостоятельная работа слушателей
	Выходной день
ИА	Итоговая аттестация

2.3 Рабочие программы дисциплин (учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей)

2.3.1 Рабочая программа дисциплины «Методы специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта»

Дисциплина направлена на: совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

ПК-1 Способен повышать уровень специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса в зимних видах спорта.

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- методику спортивной подготовки;
- специфику специальной физической подготовки спортсменов высокого класса.

Уметь:

- проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной

деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Иметь практический опыт по:

- подбору средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Объём дисциплины/модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>	6
Теоретические занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)	6/6
Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)	0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>	4
<i>Промежуточная аттестация</i>	-
Общая трудоемкость	час
	10

Содержание дисциплины/модуля

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Всего часов
1.1	Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина и зимних видах спорта	<i>Теоретическое занятие 1:</i> Метод неустойчивого силового поля. Понятие, определение, характеристика метода, особенности его применения в спорте. Особенности применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина и зимних видах спорта Представление слушателями анализа факторов, активности и участия спортсменов высокого класса в процессе применения данного метода с учетом вида спорта/спортивной дисциплины.	4
		<i>Самостоятельная работа:</i> Провести анализ факторов, активности и участия спортсменов в процессе применения данного метода и представить анализ результатов с учетом своего вида спорта.	2
2	Взаимосвязь кинематических параметров со скоростью передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у биатлонистов и лыжников высокого класса	<i>Теоретическое занятие 2:</i> Кинематические параметры одновременного одношажного конькового хода у биатлонистов и лыжников высокого класса. Характеристика передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у биатлонистов и лыжников высокого класса. Скоростные способности лыжников и биатлонистов высокого класса. Выявление взаимосвязи кинематических параметров со скоростью передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у биатлонистов и лыжников высокого класса. Ответы на вопросы слушателей, выявление лучших профессионально-ориентированных вопросов.	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Вспомнить определение и виды скоростных способностей. Выявить особенности скоростных способностей у лыжников и биатлонистов высокого класса. Подготовить вопрос для	2

		<i>преподавателя по выявленным особенностям.</i>	
			<i>Итого:</i> 10

Семинарские занятия по программе не предполагаются учебным планом.

Промежуточная аттестации – не предполагается по учебному плану

Активность слушателей и участие по дисциплине проводится в форме текущего контроля по выполнению самостоятельной работы и представления ее на теоретических занятиях.

2.3.2 Рабочая программа дисциплины «Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов в зимних видах спорта»

Дисциплина направлена на: совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

ПК-1 Способен повышать уровень специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса в зимних видах спорта.

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Уметь:

- анализировать динамику изменений уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса и определять необходимые средства и методы для ее корректировки.

Объём дисциплины/модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		2
Теоретические занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения(ДОТиЭО)		2/2
Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		3
<i>Промежуточная аттестация</i>		-
Общая трудоемкость	час	5

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Всего часов
2.1	Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов в зимних видах спорта	Теоретическое занятие <i>1</i> : Многолетняя динамика физической подготовленности биатлонистов: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству Многолетняя динамика физической подготовленности в прыжках с трамплинов и лыжном двоеборье: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству Многолетняя динамика физической подготовленности в лыжных гонках: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству.	2
		<i>Самостоятельная работа: Подготовить электронный документ в вор. формате с результатами уровня физической подготовленности ваших спортсменов за</i>	3

		<i>последние 5 лет. Составьте диаграмму по полученным результатам, проанализируйте динамику показателей. Обоснуйте (письменно) полученную динамику показателей. Внесите предложения по коррекции спортивной подготовки по силовым и скоростным показателям.</i>	
<i>Итого:</i>			5

Семинарские занятия по программе не предполагаются учебным планом.

Промежуточная аттестации – не предполагается по учебному плану.

Активность слушателей и участие по дисциплине проводится в форме текущего контроля по выполнению самостоятельной работы и представления ее на теоретических занятиях.

2.4 Оценка качества освоения программы

2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация по ДПП повышения квалификации проводится в форме **зачета**. Зачет проводится по результату выполнения задания самостоятельной работы по дисциплине **«Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов в зимних видах спорта»**.

Слушатели выполняют задание самостоятельной работы в течение 3 часов и предоставляют работу преподавателю на проверку.

Показатели для оценки:

	Показатель	Балл
1	Выполнено задание в установленное время - 3 часа	1
2	Результаты представлены за 5 лет	2
3	Все результаты представлены в диаграмме	2
4	По динамике результатов представлено обоснование (прогресс или регресс показателе и с какой частотой или стабильно)	2
5	Разработаны предложения по коррекции спортивной подготовки (по силовым и скоростным показателям).	2
<i>Всего:</i>		9

Преподаватель после проверки работ, вносит оценку в протокол итоговой аттестации

Критерии оценивания:

Зачтено	Не зачтено
5 и более баллов	4 и менее баллов

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Требуется аудитория, укомплектованная для проведения лекционных и семинарских занятий с учетом применения дистанционных образовательных технологий.

Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:

1. Аудитория вместимость – до 35-50 человек для семинарских занятий и до 400 чел. – для теоретических занятий с применением ДОТ и ЭО;
2. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, веб камера, петличный микрофон (по необходимости);
3. Для семинарских занятий – ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, спортивное оборудование и инвентарь (по теме занятий).
4. Для слушателей наличие установленных на компьютере приложений и программ:

устойчивый сигнал Интернет, приложение Telegram для Windows, Контур Толк, приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие веб камеры и микрофона для прохождения курсов с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

3.2 Кадровые условия:

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины/модуля обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа .— [3-е изд.] .— М. : Спорт, 2016 .— 385 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906839-01-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641241>

2. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Д.Н. Черноног, ред.: Ю.Д. Нагорных, И.И. Григорьева. — М.: Спорт, 2016. — 297 с. — ISBN 978-5-906839-19-0 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641230>

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]: [монография] / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2013. — 214 с.: ил. — (Атланты спортивной науки). — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/225194>

Дополнительная литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.

2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорт [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.