

Продолжительность: 72 часа

Дата начала: в течение учебного года по мере набора группы

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 категориях 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).