

Продолжительность: 102 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 тенденции, средства и методы спортивной тренировки в игровых видах спорта, в гандболе в частности, закономерности формирования состояния спортивной формы, развитие специальных физических способностей;
- 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
- осуществлять педагогический контроль за процессом подготовки, состоянием занимающихся при проведении тренировочных занятий и соревнований;
- использовать накопленные в области теории спортивной тренировки знания в процессе проведения различных форм занятий физическими упражнениями;
- осуществлять анализ результатов теоретических исследований и использовать их в практической деятельности;

Владеть:

- технологиями совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных гандболистов;
- технологиями совершенствования физических способностей квалифицированных гандболистов;

- технологиями отбора в гандболе;
- современными технологиями педагогического контроля в тренировочном процессе;
- технологиями управления деятельностью команды в ситуациях тренировочных занятий, соревнований, в условиях учебно-тренировочных сборов, приемами межличностного общения.

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	22	10	12	2
1.1	Структура и содержание современной соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации	5	2	2	1
1.2	Современная трактовка технико-тактических действий гандболистов в соревновательной деятельности	6	2	4	
1.3	Современные тенденции построения спортивной тренировки квалифицированных команд в гандболе: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса	11	6	6	1
	Модуль 2 Актуальные проблемы методики подготовки гандболистов высокой квалификации	27	6	18	3
2.1	Современные подходы к построению тренировочного процесса в общей и специальной физической подготовке квалифицированных гандболистов	11	2	8	1
2.2	Современные подходы и особенности построения процесса технико-тактической подготовки в гандболе	9	2	6	1
2.3	Биомеханические критерии эффективной спортивной техники в гандболе	7	2	4	1
	Модуль 3 Медико-биологические и физиологические аспекты	24	8	14	2

	тренировки гандболистов				
3.1	Биоэнергетика мышечной деятельности у гандболистов	4	4	-	
3.2	Закономерности развития адаптации и принципы построения тренировочного процесса в гандболе	9	-	8	1
3.3	Индивидуально-типологические аспекты спортивной тренировки в гандболе	2	2	-	
3.4	Вопросы питания и фармакологической поддержки в игровых видах спорта	7	-	6	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	6	2	4	
4.2.	Современные подходы реализации педагогического, биомеханического контроля	7	2	4	1
	Модуль 5 Научно-методическое, психолого-педагогическое и медицинское обеспечение подготовки гандболистов	12	4	6	2
5.1.	Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в гандболе	5	2	2	1
5.2.	Психологический отбор квалифицированных гандболистов	4	2	2	
5.3.	Анализ показателей контроля различных сторон подготовленности, разработка рекомендаций коррекции тренировочного процесса	3		2	1
6	Итоговая аттестация				-
		102	34	58	10

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (экзаменом).