

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КУЙБЫШЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Утверждаю»  
Директор ЕАПОУ НСО  
«Куйбышевский педагогический колледж»  
Л.А. Витман  
\_\_\_\_\_» сентября 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(повышение квалификации)

**Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки**

*Автор программы:*

Алексеевко Н.Г., преподавателей

**Цель:** реализация дополнительной профессиональной программы (курсов повышения квалификации) направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности.

**Категория слушателей,** на обучение которых рассчитана программа профессиональной переподготовки (далее программа): тренеры-преподаватели МБОУС ДО детей Куйбышевского района «Детская спортивная школа»

**Входные требования:** слушатели курса должны иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование.

**Сфера применения** слушателями полученных профессиональных компетенций, умений и знаний: обогащение содержания образовательного процесса в образовательной организации.

**Объём часов:** 72 часа.

**Форма обучения:** очно-заочная.

**КОМПЕТЕНЦИИ,** на развитие и совершенствование которых направлено содержание дополнительной профессиональной программы:

- умение осуществлять проектирование образовательного процесса в конкретной группе на основе возрастных особенностей детей, оценки их индивидуального развития, с учётом специфики ДОП;
- готовность организовывать совместную и индивидуальную деятельность обучающихся на основе применения современных методов и технологий, позволяющих решать образовательные и оздоровительные задачи в специфических видах деятельности и формах;
- готовность устанавливать сотруди́ческие отношения с родителями с учётом их приоритетной роли в воспитании ребенка и эффективно взаимодействовать с другими образовательными организациями, участвующими в тренировочном процессе, развитии спортивных способностей детей;
- готовность осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

**Дополнительная профессиональная программа** разработана организацией на основании установленных квалификационных требований, профессионального стандарта и требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального и (или) высшего образования к результатам освоения образовательных программ.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

В результате освоения содержания программы слушатели должны уметь:

1. Осуществлять нормативно- и научно-обоснованный подход к проектированию и реализации образовательного процесса в ОО на основе требований ФГОС.

2. Анализировать методики и технологии физического развития школьников с точки зрения соответствия требованиям ФГОС ДО.

### **Показатели оценки результатов**

**Результат 1.** Умеют осуществлять нормативно- и научно обоснованный подход к проектированию и реализации образовательного процесса в ОДО на основе требований ФГОС НОО И ФГОС ООО.

#### **Показатели оценки результата:**

1. Система документов планирования образовательного процесса (циклограмма деятельности на неделю, календарный комплексно-тематический план на один день).

**По показателю 1** слушатель должен представить систему документов планирования образовательного процесса (циклограмма деятельности на неделю, перспективный план на одну неделю, календарный комплексно-тематический план на один день) в одной из возрастных групп (по выбору).

Содержание планов: темы, задачи образовательной работы по направлениям, основные формы работы с учащимися, мероприятия по организации развивающей среды для самостоятельной деятельности школьников.

Содержание циклограммы деятельности: виды деятельности школьников (или разделы программы) и основные формы работы с ними.

**Продукт деятельности слушателя должен отвечать следующим критериям:**

- 1) соответствие принципам систематичности, последовательности и интеграции образовательных областей;
- 2) соответствие возрастным возможностям детей выбранной возрастной группы;
- 3) решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- 4) использование разнообразных видов детской деятельности и форм работы с детьми;
- 5) наличие формы взаимодействия с родителями и социальными партнерами.

**Результат 2.** Проектировать и планировать педагогический процесс в ОО на основе использования новых технологий и форм работы с детьми.

#### **Показатели оценки результата:**

2. Проект педагогического процесса на основе использования новых технологий и форм работы с детьми. Перспективный план работы тренера-преподавателя.

**По показателю 2** слушатель должен представить проект образовательного процесса на основе применения системно-деятельностного подхода.

**Продукт деятельности слушателя должен отвечать следующим критериям:**

- 1) указаны цель проекта, задачи и прогнозируемый результат;

- 2) определены этапы, содержание работы, её формы, сроки выполнения проекта для каждого его этапа;
- 3) форма и содержание проекта соответствуют теме проекта и возрастным возможностям учащихся;
- 4) в проекте соблюдается принцип интеграции образовательных областей;
- 5) формы работы и методы решения задач проекта соответствуют возрастным особенностям учащихся;
- 6) указана организационная основа проекта (длительность, периодичность, место организации деятельности, возраст учащихся);
- 7) в образовательной ситуации должны быть предусмотрены следующие компоненты: перечень задач и оборудования; проблемное поле или игровая ситуация; разрешение проблемной ситуации (поиск путей решения проблемы);
- 8) содержание деятельности учащихся и деятельности по развитию их физической подготовки; подведение итогов.



**По показателю 2** слушатель должен представить перспективный план работы по физической подготовке в определенном направлении на один месяц в одной из возрастных групп (по выбору).

**Продукт деятельности слушателя должен отвечать следующим критериям:**

- 1) содержать указание на возрастную группу;
- 2) соответствовать принципам планирования;
- 3) указывать формы организации совместной деятельности преподавателя и обучающихся.

**Результат 3.** Уметь анализировать методики физического развития школьников с точки зрения соответствия требованиям ФГОС НОО и ФГОС ООО.

**Показатели оценки результатов:**

  Анализ программно-методического обеспечения спортивной деятельности школьников.

**По показателю 1** слушатель должен проанализировать программы (методики, технологии) развития спортивной деятельности по следующим основаниям: цель, задачи, возрастная адресность, срок реализации, основные методы и формы работы с детьми, формы взаимодействия с родителями.

**Продукт деятельности слушателя должен отвечать следующим критериям:**

- 1) содержание должно быть упорядочено в соответствии с предложенными основаниями анализа;
- 2) выявлены и обобщены ключевые понятия, используемые в документах;
- 3) сформулированы выводы о соответствии программ (методик, технологий) развития коммуникативной деятельности требованиям ФГОС ДО.

**Результат 3.** Уметь проектировать процесс развития спортивных способностей детей в процессе совместной деятельности.

### **Показатели оценки результатов:**

1. Проект организации и проведения спортивного праздника.

**По показателю 1** слушатели должны: проанализировать содержание спортивного праздника для выделения его основной идеи, разделить его на эпизоды (акты); определить последовательность работы с детьми по подготовке спортивного праздника с учётом интеграции образовательных областей; учесть распределение обязанностей по организации и проведению спортивного праздника.

**Продукт деятельности слушателей должен отвечать следующим критериям:**

- 1) содержание праздника соответствует основной идее;
- 2) методы и приёмы работы над спектаклем соответствуют принципу природосообразности и учитывают возрастные возможности детей;
- 3) соблюдены правила мизансценирования.

### **4. Пояснительная записка**

Дополнительная профессиональная программа «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки» разработана с целью обеспечения профессиональной подготовки специалистов в области спортивной тренировки.

Программа курса предусматривает выполнение следующих задач:

- приобретение необходимых знаний, умений и навыков по организации тренировочного процесса, по проведению и судейству соревнований;
- овладение методикой обучения основным техническим элементам;
- формирование комплекса умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

Слушатели работают над материалом курса на теоретических и практических занятиях, а также в процессе выполнения самостоятельных заданий. Проводятся показательные и методические тренировочные занятия.

На теоретических занятиях (в форме лекций) дается программный материал по основам теории спорта и методике построения тренировочного процесса.

На занятиях практического характера слушатели приобретают знания в области методики обучения технике и тактике избранного вида спорта, построения тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей, организации и судейства соревнований, овладевают профессиональными педагогическими навыками и умениями.

По окончании курса изучения «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки», слушатели

*узнают:*

- основные стороны подготовки спортсмена;
- периодизацию тренировки;

- методику подготовки юных спортсменов;
- структуру многолетней тренировки;
- о системе тренировки в различных возрастных группах;
- управление и контроль в спортивной тренировке;
- правила и особенности судейства соревнований;

*научатся:*

- организовывать и проводить спортивные тренировки в соответствии с современными требованиями.

## **5. ПРИНЦИПЫ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ**

- ▶ Принцип соответствия содержания образования требованиям развивающегося общества;
- ▶ Принцип практикоориентированности и профессиональной целесообразности;
- ▶ Принцип структурного единства содержания образования;
- ▶ Принцип единства содержательной и процессуальной стороны обучения;
- ▶ Принцип преемственности, установления необходимых связей и правильных соотношений между различными частями учебного материала, содержанием аудиторных и самостоятельных занятий.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Систематизация и классификация видов спорта**

Слушатель должен:

*знать:*

- методику подготовки юных спортсменов.

#### **Тема 1.1. Основные понятия**

- 1.1.1 Спорт. Спортивная деятельность.
- 1.1.2 Система подготовки спортсмена (система отбора и спортивной ориентации, спортивная тренировка, система соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса)
- 1.1.3 Систематизация и классификация видов спорта

#### **Тема 1.2. Социальные функции спорта**

- 1.2.1 Специфические и общие функции спорта.
- 1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный спорт (массовый), спорт высших достижений.

### **Тема 1.3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки**

1.3.1 Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки: система отбора, система соревнований, система спортивной тренировки.

1.3.2 Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, подготовка кадров, научно-методическое и информационное обеспечение, медико-биологическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, финансирование. Организационно-управленческие факторы, факторы внешней среды.

### **Тема 1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития**

1.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Индивидуальная одаренность спортсмена. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена.

1.4.2. Социальные условия спортивного движения и его экономическое обеспечение. Тенденции развития спортивных достижений.

#### **Практическая работа №1**

«Систематизация и классификация видов спорта».

### **Раздел 2. Основные стороны подготовки спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая)**

Слушатель должен:

*знать:*

- основные стороны подготовки спортсмена;
- методику подготовки юных спортсменов.

### **Тема 2.1. Цели и задачи спортивной тренировки**

Основные стороны спортивной тренировки. Тренированность: общая и специальная. Подготовленность: физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная. Спортивная форма.

### **Тема 2.2. Средства спортивной тренировки**

2.2.1. Избранные соревновательные упражнения.

2.2.2. Специально-подготовительные (подводящие, развивающие, имитационные).

2.2.3. Общеподготовительные упражнения

### **Тема 2.3. Методы спортивной тренировки**

2.3.1 Общепедагогические методы: словесные и наглядные.

2.3.2. Практические: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, непрерывный, интервальный методы тренировки.

#### **Тема 2.4. Принципы построения тренировочного процесса**

2.4.1 Принцип углубленной специализации, принцип единства общей и специальной подготовки.

2.4.2. Принципы непрерывности и цикличности тренировочного процесса.

2.4.3 Принцип волнообразности, принцип единства и постепенности динамики нагрузок, принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена, принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

#### **Тема 2.5. Спортивно-техническая подготовка**

2.5.1. Техническая подготовка. Виды технической подготовки.

2.5.2. Требования к спортивно-технической подготовке: результативность техники, эффективность техники, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность.

#### **Тема 2.6. Спортивно-тактическая подготовка**

Тактика избранного вида спорта, приемы судейства, использование тактического опыта сильнейших спортсменов, моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях. Виды тактической подготовки: общая и специальная.

#### **Тема 2.7. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методики воспитания физических качеств.

#### **Тема 2.8. Психическая подготовка**

2.8.1. Общая психическая подготовка и подготовка к конкретному соревнованию.

2.8.2. Средства и методы психической подготовки спортсмена. Мобилизующие, коррегирующие, релаксирующие.

**Практическая работа № 2 «Средства спортивной тренировки».**

**Практическая работа № 3 «Методы спортивной тренировки».**

**Практическая работа № 4 «Принципы построения тренировочного процесса».**



### **Раздел 3. Нагрузка в спортивной тренировке**

Слушатель должен:

*знать:*

- методику подготовки юных спортсменов;

#### **Тема 3.1. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности**

3.1.1 Нагрузка. Типы нагрузок: по величине, по направленности, по координационной сложности, по психической напряженности.

3.1.2. Интенсивность нагрузки. Объем работы.

#### **Тема 3.2. Продолжительность и характер интервалов отдыха**

Типы интервалов: полные (ординарные), напряженные (неполные), «Минимум» - интервал.

### **Раздел 4. Структура многолетнего тренировочного процесса**

Слушатель должен:

*знать:*

- структуру многолетней тренировки;
- систему тренировки в различных возрастных группах;
- периодизацию тренировки.

#### **Тема 4.1. Структура тренировочного процесса**

4.1.1. Микроструктура, мезоструктура, макроструктура. Факторы и методические положения построения многолетнего тренировочного процесса.

4.1.2. Этапы построения тренировочного процесса: этап предварительной подготовки, начальной спортивной специализации.

4.1.3. Этапы углубленной специализации и спортивного совершенствования.

#### **Тема 4.2. Построение тренировки в малых циклах**

Микроцикл. Типы микроциклов: втягивающие микроциклы, базовые (общеподготовительные), контрольно-подготовительные, подводные, соревновательные, восстановительные и ударные.

#### **Тема 4.3. Построение тренировки в средних циклах**

Мезоцикл. Типы мезоциклов: втягивающие мезоциклы, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные (подводящие), соревновательные, восстановительные.

#### **Тема 4.4. Построение тренировки в больших циклах**

Макроцикл. Построение тренировки в многолетних макроциклах. Построение тренировки в годовых циклах.

#### **Тема 4.5. Периодизация тренировочного процесса**

4.5.1. Подготовительный период (общеподготовительный, специально подготовительный).

4.5.2. Соревновательный (этап ранних стартов, этап непосредственной подготовки к главному старту), переходный периоды.

**Практическая работа № 5 «Структура тренировки».**

**Практическая работа № 6 «Подготовка спортсмена в общеподготовительном периоде».**

### **Раздел 5. Управление и контроль в спортивной тренировке**

Слушатель должен:

*знать:*

- об управлении и контроле в спортивной тренировке.

#### **Тема 5.1. Управление в процессе тренировки и во время соревнований**

Средства и методы словесного, наглядного и коррекционного воздействия и управления. Речевое общение, убеждение, внушение, разъяснение, инструктирование. Установка на предстоящий старт или игру. Поведение тренера во время игры. Управление в перерыве между таймами или периодами. Управление конфликтами.

#### **Тема 5.2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями**

5.2.1. Комплексный контроль и его разновидности. Контроль за результатами соревнований. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

5.2.2. Контроль за тренировочными воздействиями.

#### **Тема 5.3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена**

5.3.1. Оценка состояния подготовленности спортсмена: оценка специальной физической, технико-тактической подготовленности.

5.3.2. Контроль в процессе спортивной тренировки: формы контроля, основные документы учета.

#### **Тема 5.4. Контроль за факторами внешней среды**

Факторы внешней среды, не позволяющие показывать спортсменам высокие результаты: климат местности и степень адаптации, состояние спортивного сооружения, качество спортивного инвентаря и оборудования, поведение зрителей, объективность судейства, социально – психологическая обстановка, и др.

**Практическая работа № 7 «Управление в процессе тренировки»**  
(Наблюдение и анализ тренировочного занятия в ДЮСШ).

**Практическая работа № 8 «Контроль за тренировочными воздействиями».**

**Практическая работа № 9 «Контроль в процессе спортивной тренировки».**

#### **Раздел 6. Система спортивных мероприятий**

Слушатель должен:

*знать:*

- методику подготовки юных спортсменов.

#### **Тема 6.1. Система спортивных мероприятий**

Система спортивных соревнований.

#### **Тема 6.2. Система внутрине тренировочных и внесоревновательных мероприятий**

Система восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### **Раздел 7. Построение тренировочного процесса в секции по футболу**

Слушатель должен:

*знать:*

- правила и особенности судейства соревнований;
- систему отбора детей в секцию по футболу;
- методику подготовки юных спортсменов- футболистов.

*уметь:*

- организовывать и проводить спортивную тренировку по футболу;

#### **Тема 7.1. Техника игры в футбол**

- 7.1.1. Перемещения футболиста. Специальные упражнения футболиста.
- 7.1.2. Передачи, ведение мяча, обводка соперника.
- 7.1.3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание из-за боковой линии.

## **Тема 7.2. Основные правила и особенности судейства**

Правила игры и жесты судьи. Особенности судейства. Расположение судей и их обязанности.

## **Тема 7.3. Учет возрастных особенностей при занятиях футболом и организация отбора в секцию**

Особенности построения тренировки для детей различного возраста. Критерии отбора в секцию футбола. Тесты для отбора детей.

## **Тема 7.4. Планирование тренировочного процесса по футболу**

Оперативное планирование. План тренировочного занятия по футболу.

## **Тема 7.5. Формы организации тренировочного процесса**

Виды подготовительной части тренировки. Круговая тренировка, комбинированная, игровая. Способы и методы организации: индивидуальный, групповой, поточный, игровой, комбинированный.

## **Тема 7.6. Подбор упражнений по ОФП и СФП, подвижные игры в тренировке**

Подбор упражнений в соответствии с возрастом, стажем занятий, квалификацией занимающихся. Применение подвижных игр.

## **Тема 7.7. Тактика игры в футбол**

Тактика игры в нападении и защите. Выбор тактического варианта на игру.

## **Тема 7.8. Методика построения тренировочных занятий по футболу**

- 7.8.1. Методика проведения подготовительной части тренировочного занятия.
- 7.8.2. Методика проведения специальных упражнений футболиста.
- 7.8.3. Методика обучения элементам техники игры в футбол: перемещениям, остановкам и передачам мяча.
- 7.8.4. Методика обучения технике ведения мяча и обводки.

7.8.5. Методика обучения технике вбрасывания и ударам по воротам.

7.8.6. Методика обучения тактическим действиям в защите и нападении.

## *Раздел 8. Построение тренировочного процесса в секции по волейболу*

Слушатель должен:

*знать:*

- правила и особенности судейства соревнований по волейболу;
- методику подготовки юных спортсменов-волейболистов;
- систему отбора.

*уметь:*

- организовывать и проводить спортивную тренировку по волейболу.

### **Тема 8.1. Техника игры в волейбол**

8.1.1. Перемещения волейболиста. Передачи мяча.

8.1.2. Техника игры в нападении и защите. Подачи. Нападающие удары. Блокирование.

### **Тема 8.2. Основные правила и особенности судейства**

Правила игры и жесты судьи. Особенности судейства. Расположение судей и их обязанности.

### **Тема 8.3. Учет возрастных особенностей при занятиях волейболом и организация отбора в секцию**

Особенности построения тренировки для детей различного возраста. Критерии отбора в секцию волейбола. Тесты для отбора детей.

### **Тема 8.4. Планирование тренировочного процесса по волейболу**

Текущее и оперативное планирование. План тренировочного занятия.

### **Тема 8.5. Формы организации тренировочного процесса**

Виды подготовительной части тренировки. Круговая тренировка. Способы и методы организации: индивидуальный, групповой, игровой, комбинированный.

### **Тема 8.6. Подбор упражнений по ОФП и СФП, подвижные игры в тренировке**

Подбор упражнений в соответствии с возрастом, стажем занятий, квалификацией занимающихся. Применение подвижных игр в подготовительной и основной части тренировки.

### **Тема 8.7. Тактика игры в волейбол**

Тактика игры в нападении и защите. Выбор тактического варианта на игру.

### **Тема 8.8. Методика построения тренировочных занятий по волейболу**

8.8.1. Методика проведения подготовительной части тренировочного занятия.

8.8.2. Методика проведения специальных упражнений волейболиста.

8.8.3. Методика обучения перемещениям и падениям.

8.8.4. Методика обучения технике передач сверху двумя руками.

8.8.5. Методика обучения передачам снизу двумя руками.

8.8.6. Методика обучения технике подачи.

8.8.7. Методика обучения технике нападающего удара.

8.8.8 Методика обучения технике блокирования.

8.8.9 Методика обучения тактическим действиям в защите и нападении.

## **Раздел 9. Построение тренировочного процесса в секции по баскетболу**

Слушатель должен:

*знать:*

- правила и особенности судейства соревнований по баскетболу;
- методику подготовки юных спортсменов-баскетболистов;
- систему отбора.

*уметь:*

- организовывать и проводить спортивную тренировку по баскетболу;

### **Тема 9.1. Техника игры в баскетбол**

Перемещения баскетболиста, остановки, повороты. Передачи одной и двумя руками. Броски мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Обманные движения.

### **Тема 9.2. Основные правила и особенности судейства**

Правила игры. Судейские жесты. Судейство в поле и за секретарским столиком.

### **Тема 9.3. Учет возрастных особенностей при занятиях баскетболом и организация отбора в секцию**

Особенности построения тренировки для детей различного возраста. Критерии отбора в секцию баскетбола. Тесты для отбора детей.

#### **Тема 9.4. Планирование тренировочного процесса по баскетболу**

Текущее и оперативное планирование. План тренировочного занятия.

#### **Тема 9.5. Формы организации тренировочного процесса**

Виды подготовительной части тренировки. Круговая тренировка. Способы и методы организации: индивидуальный, групповой, поточный, игровой, комбинированный.

#### **Тема 9.6. Подбор упражнений по ОФП и СФП, подвижные игры в тренировке**

Подбор упражнений в соответствии с возрастом, стажем занятий, квалификацией занимающихся. Применение и значение подвижных игр в подготовительной и основной части тренировки.

#### **Тема 9.7. Тактика игры в баскетбол**

Тактика игры в нападении и защите. Позиционное нападение, быстрый прорыв. Зонная, личная защита.

#### **Тема 9.8. Методика построения тренировочных занятий по баскетболу**

9.8.1. Планирование и организация подготовительной части тренировочного занятия.

9.8.2 Методика обучения перемещениям баскетболиста, остановкам и поворотам.

9.8.3. Методика обучения общеподготовительным и специальным упражнениям баскетболиста.

9.8.4. Методика обучения технике передач на месте.

9.8.5. Методика обучения технике передач в движении.

9.8.6. Методика обучения технике броскам с места.

9.8.7. Методика обучения технике броскам в движении.

9.8.8. Методика обучения технике ведения.

9.8.9. Методика обучения технике обводки соперника.

9.8.10 Методика обучения технике вырыванию и выбиванию мяча.

9.8.11 Методика обучения технике подбора мяча, отскочившего от щита.

9.8.12 Методика обучения технике перемещений при персональной защите.

9.8.13 Методика обучения командным взаимодействиям в нападении.

9.8.14 Методика обучения технике штрафного броска

9.8.15 Методика обучения специальным упражнениям с двумя мячами

## **Раздел 10. Построение тренировочного процесса в секции по легкой атлетике**

Слушатель должен:

*знать:*

- методику подготовки юных спортсменов-легкоатлетов;
- систему отбора.

*уметь:*

- организовывать и проводить спортивную тренировку по легкой атлетике;

### **Тема 10.1. Виды легкой атлетики и их особенности**

Отличительные особенности видов легкой атлетики. Беговые дисциплины. Прыжки в длину, прыжки в высоту. Метание диска, копья. Толкание ядра. Эстафетный и барьерный бег.

### **Тема 10.2. Учет возрастных особенностей и отбор в разные виды легкой атлетики**

Особенности построения тренировки для детей различного возраста. Критерии отбора в секцию с учетом индивидуальных особенностей и предрасположенности к какому - либо виду легкой атлетики.

### **Тема 10.3. Планирование тренировочного процесса**

Текущее и оперативное планирование. План тренировочного занятия. Индивидуальный план тренировки.

### **Тема 10.4. Формы организации тренировочного процесса легкоатлета**

Виды и значение разминки. Круговая тренировка. Формы и методы организации тренировки: индивидуальный, групповой, непрерывный, интервальный, комбинированный.

### **Тема 10.5. Подбор упражнений по ОФП и СФП**

Подбор упражнений в соответствии с возрастом, стажем занятий, квалификацией занимающихся, с планом подготовки, периодом спортивной тренировки и дисциплины легкой атлетики.

### **Тема 10.6. Тактическая подготовка легкоатлета**



Выбор тактических действий для ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Модельная тренировка.

## **Тема 10.7. Методика построения тренировочных занятий по легкой атлетике**

10.7.1. Планирование, организация и проведение фрагмента тренировочного занятия. Подбор и проведение упражнений для освоения техники бега с низкого и высокого старта.

10.7.2. Методика обучения технике барьерного бега.

10.7.3. Методика обучения технике прыжков в длину.

10.7.4. Методика обучения технике прыжков в высоту.

10.7.5. Методика обучения технике толкания ядра.

10.7.6. Методика обучения технике метания диска.

10.7.7. Методика обучения технике эстафетного бега.

10.7.8. Методика обучения технике кроссового бега.

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Программа включает в себя лекционные, практические занятия, мастер-классы, защиту выпускной работы.

На лекционных занятиях слушатели расширяют и углубляют представления о нормативно-правовых и психолого-педагогических основах деятельности образовательной организации в условиях реализации ФГОС, путях совершенствования профессионализма педагогов образовательных организаций.

Практические занятия организуются в форме групповой работы с анализом и обсуждением результатов деятельности слушателей. В их содержание включены анализ программ и методических пособий, проектирование методической работы в образовательной организации, что позволяет закреплять освоенный лекционный материал, совершенствовать аналитико-проектировочные умения слушателей.

Для эффективного усвоения теоретического содержания программы широко используются компьютерные презентации, содержащие необходимую наглядную информацию, видеоматериалы, раздаточные материалы.

Программа предполагает использование в процессе обучения дифференцированного подхода к слушателям курсов, учитывающего их опыт работы, профессиональные и личностные качества.

Программа предусматривает итоговый контроль результатов её усвоения в виде защиты выпускной квалификационной работы. (Темы предоставляются заранее, а также могут быть предложены слушателями в соответствии с их темой самообразования, либо методической темой МО).

### ***Методы обучения***

- ✓ *Информационно - рецептивный* - информация сообщается в виде рассказа, лекции, объяснения, с помощью наглядных средств, практического показа способов деятельности.

- ✓ *Репродуктивный* способ организации деятельности слушателей по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний и показанных способов действий.
- ✓ *Метод проблемного изложения* используется для организации учебного процесса в виде постановки и поиска способов разрешения некоторой проблемы. Главной целью является максимальное содействие активизации познавательно-поисковой деятельности слушателей.
- ✓ *Эвристический* метод обучения обеспечивает самостоятельную творческую деятельность обучаемых в процессе проведения проектной деятельности в рамках определенной тематики.

***Учебные и учебно-методические материалы, обеспечивающие усвоение и организацию работы***

*Учебные материалы:*

- электронный текст лекций;
- мультимедийные презентации.

*Учебно-методические материалы:*

- профессиональная образовательная программа курсов повышения квалификации;
- дистанционные задания;
- разработки практических занятий.

*Необходимое техническое обеспечение реализации программы:*

- персональный компьютер – рабочее место преподавателя;
- программное обеспечение для воспроизведения файлов в формате ppt (pptx), doc (docx), xlsx, mp3;
- мультимедийное устройство;
- экран.

## **8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Защита выпускной квалификационной работы, раскрывающей личный опыт и (или) опыт коллег в выбранном направлении

## **9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Хранятся в колледже в печатном и электронном виде.

## **10. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Хранится в колледже в печатном и электронном виде.

## **11. УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Хранятся в колледже в печатном и электронном виде.