

**Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УР

ЧОУ ДПО «СКИДО»

Н. А. Надеина

« 05 » 04 2021 г.

Прислуж № 453/0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Организация и проведение тренировочного процесса. Руководство  
состязательной деятельностью спортсменов»**

Объём занятий:

Всего:	-72 час. (2 з.е.)
в. т. ч.: лекций	-30 час. (0,84 з.е.)
самостоятельная работа	- 36 час. (1 з.е.)
Итоговая форма контроля: зачет	6 час. (0,16 з.е.)

РАЗРАБОТАНО:

*И.В. Надеина* (Надеина И.В.)

« 05 » 04 2021 г.

Ставрополь, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Цель и задачи программы
  - 1.2. Планируемые результаты обучения
  - 1.3. Категория слушателей
  - 1.4. Трудоемкость обучения
  - 1.5. Форма обучения
  
2. СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
  - 2.1. Учебный план программы
  - 2.2. Календарный учебный график
  - 2.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)
  
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
  - 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей
  - 3.2. Итоговая аттестация
  
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - 4.1. Кадровое обеспечение программы
  - 4.2. Материально-технические условия реализации программы
  - 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель и задачи программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствовать знания в области теории и методики физической культуры и спорта;
- сформировать представление о теоретических и методических аспектах состязательной деятельности;
- совершенствовать знания о современных подходах к руководству состязательной деятельностью спортсменов.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Группа компетенций	Компетенции	Шифр
1	Совершенствование (ПКС)	Способности формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	ПКС-1
2	Формирование (ПКФ)	Способности использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	ПКФ-1
3	Формирование (ПКФ)	Способности использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	ПКФ-2

В результате освоения программы слушатель должен:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теория и методика обучения виду спорта</li> <li>• Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Педагогика и спортивная этика</li> <li>• Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Анатомия человека</li> <li>• Физиология человека</li> <li>• Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</li> <li>• Спортивный мониторинг</li> <li>• Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</li> <li>• Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</li> <li>• Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</li> </ul>
-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>• Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>• Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>• Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>• Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> <li>• Средства и методы тренировки в виде спорта</li> <li>• Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности</li> <li>• Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки</li> <li>• Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>• Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда</li> <li>• Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</li> <li>• Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>• Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>• Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки</li> <li>• Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</li> <li>• Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей</li> </ul>

	<p>контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</li> <li>• Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>• Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий</li> <li>• Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся</li> <li>• Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul>
ВЛАДЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>• Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>• Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</li> <li>• Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> <li>• Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований</li> <li>• Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)</li> <li>• Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> <li>• Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>• Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся</li> <li>• Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</li> </ul>

### 1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются лица, имеющие высшее образование.

#### 1.4. Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость обучения по программе составляет:  
 72 академических часа, (2 зачетные единицы) из них:  
 30 академических часов (0,84 зачетные единицы) – аудиторные занятия,  
 36 академических часов (1 зачетная единица) – самостоятельная работа  
 6 академических часов (0,16 зачетные единицы) – итоговая аттестация

#### 1.5. Форма обучения

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоём-кость, час.	Всего ауд., час,	Аудиторные занятия, час			СРС, час.	Форма контроля
				Лекции	Практические, семинарские занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1. Теория спортивной тренировки</b>								
1.	<b>Тема 1.</b> Феномен спорта как социокультурное явление современного общества	4	2	2			2	
2.	<b>Тема 2.</b> Общая характеристика системы спортивной подготовки	4	2	2			2	
3.	<b>Тема 3.</b> Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные нагрузки	4	2	2			2	
4.	<b>Тема 4.</b> Специфические принципы организации тренировочного процесса	4	2	2			2	
5.	<b>Тема 5.</b> Основы построения многолетней подготовки	4	2	2			2	
6.	<b>Тема 6.</b> Основные концепции и технологии построения больших тренировочных циклов	4	2	2			2	
7.	<b>Тема 7.</b> Структура управления процессом	4	2	2			2	

	совершенствования спортивного мастерства							
8.	<b>Тема 8.</b> Проектирование и использование технологий индивидуально- ориентированного тренировочного процесса	4	2	2			2	
9.	<b>Тема 9.</b> Использование естественных и искусственных условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	4	2	2			2	
10.	<b>Контрольное тестирование по модулю 1</b>	2					2	
<b>Модуль 2. Цели и задачи тренерской работы. Навыки и личностные качества тренера</b>								
11.	<b>Тема 10.</b> Профессия тренера	4	2	2			2	
12.	<b>Тема 11.</b> Тренер в профессиональной деятельности	4	2	2			2	
13.	<b>Тема 12.</b> Развитие тренерского мастерства	4	2	2			2	
14.	<b>Контрольное тестирование по модулю 2</b>	2					2	
<b>Модуль 3. Организация соревновательной деятельности</b>								
15.	<b>Тема 13.</b> Нормативно- правовые основы проведения спортивных соревнований	4	2	2			2	
16.	<b>Тема 14.</b> Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта	4	2	2			2	
17.	<b>Тема 15.</b> Теория спортивных соревнований	4	2	2			2	
18.	<b>Контрольное тестирование по модулю 3</b>	2					2	
	Итоговая аттестация:	6					6	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>42</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Календарный учебный график приведен в Приложение 1.

## 2.3. Рабочая программа раздела.

Наименование и содержание тем лекций

№ темы	Наименование тем	Часы	Зач.ед.
1.	<b>Тема 1.</b> Феномен спорта как социокультурное явление современного общества	2	0,05
2.	<b>Тема 2.</b> Общая характеристика системы спортивной подготовки	2	0,05
3.	<b>Тема 3.</b> Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные нагрузки	2	0,05
4.	<b>Тема 4.</b> Специфические принципы организации тренировочного процесса	2	0,05
5.	<b>Тема 5.</b> Основы построения многолетней подготовки	2	0,05
6.	<b>Тема 6.</b> Основные концепции и технологии построения больших тренировочных циклов	2	0,05
7.	<b>Тема 7.</b> Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	2	0,05
8.	<b>Тема 8.</b> Проектирование и использование технологий индивидуально-ориентированного тренировочного процесса	2	0,05
9.	<b>Тема 9.</b> Использование естественных и искусственных условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	2	0,05
10.	<b>Тема 10.</b> Профессия тренера	2	0,05
11.	<b>Тема 11.</b> Тренер в профессиональной деятельности	2	0,05
12.	<b>Тема 12.</b> Развитие тренерского мастерства	2	0,05
13.	<b>Тема 13.</b> Нормативно-правовые основы проведения спортивных соревнований	2	0,05
14.	<b>Тема 14.</b> Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта	2	0,05
15.	<b>Тема 15.</b> Теория спортивных соревнований	2	0,05
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>0,56</b>

**Наименование и содержание тем практических (семинарских) занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

**Наименование и содержание тем лабораторных занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

**Виды и содержание самостоятельной работы слушателя**

№	Наименование тем, их краткое содержание;	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	Трудоемкость, час (зач.ед)
1.	<b>Тема 1. Феномен спорта как социокультурное явление</b>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

	<p><b>современного общества.</b> Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования организации подготовки высококвалифицированных спортсменов</p>			
2.	<p><b>Тема 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки</b> Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировок. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
3.	<p><b>Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные нагрузки</b> Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
4.	<p><b>Тема 4. Специфические принципы организации тренировочного процесса.</b> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
5.	<p><b>Тема 5. Основы построения многолетней подготовки</b> Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

	различных этапах многолетней подготовки. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки.			
6.	<p><b>Тема 6. Основные концепции и технологии построения больших тренировочных циклов</b></p> <p>Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л. П. Матвееву). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю. В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А. Н. Воробьевым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В. Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А. П. Бондарчуком. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
7.	<p><b>Тема 7. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b></p> <p>Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля. Корректировка и принятие решений.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
8.	<b>Тема 8. Проектирование и</b>	работа с	тестирование	2 (0,05)

	<p><b>использование технологий индивидуально-ориентированного тренировочного процесса</b></p> <p>Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки.</p>	литературой		
9.	<p><b>Тема 9. Использование естественных и искусственных условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b></p> <p>Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.</p>	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
10.	<b>Тема 10. Профессия тренера</b>	работа с	тестирование	2 (0,05)

	Особенности профессии тренера Становление профессионального мастерства тренера. 3. Профессионально важные качества тренера.	литературой		
11.	<b>Тема 11. Тренер в профессиональной деятельности</b> Индивидуальный стиль деятельности тренера. Особенности общения тренера со спортсменами Конфликты в тренерской деятельности. Особенности взаимоотношений тренера в профессиональной среде.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
12.	<b>Тема 12. Развитие тренерского мастерства</b> Тренировочный цикл. Основные навыки тренера.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
13.	<b>Тема 13. Нормативно-правовые основы проведения спортивных соревнований</b> Понятие и характеристика спортивных соревнований. Современная система спортивных соревнований. Регламентация спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
14.	<b>Тема 14. Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта</b> Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
15.	<b>Тема 15. Теория спортивных соревнований</b> Основные понятия и положения теории спортивных соревнований. Структура соревновательного потенциала и его компоненты.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, проверочного тестирования.

Промежуточный контроль знаний, полученных обучающимися посредством

самостоятельного обучения (освоения части образовательной программы), проводится в виде тестирования.

### **3.2. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей**

Итоговая аттестация по Программе должна выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста. Слушатель допускается к итоговой аттестации после самостоятельного изучения дисциплин Программы в объеме, предусмотренном для обязательных внеаудиторных занятий.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения. Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме тестирования, в тесты включены вопросы, отражающие понятия: управление, педагогический менеджмент, принятие управленческих решений, система мотивации персонала, управление качеством образовательной организации.

Итоговое тестирование может включать несколько типов вопросов. Количество вопросов может варьироваться от 20 до 30 в зависимости от формы итоговой контроля знаний по программе в соответствии с учебным планом программы.

Для прохождения тестирования слушателю выделяется 2 минуты на 1 вопрос соответствии с «Положением о дистанционном обучении ЧОУ ДПО «СКИДО»», регулирующим требования к критериям учебного процесса по программе, реализуемым с применением дистанционных образовательных технологий.

Просмотреть предварительно вопросы тестов не представляется возможным. Результаты тестирования представлены в процентах. На основании полученных результатов формируются результаты степени успешности обучения по соответствующей дисциплине:

№	Результаты тестирования в %	Экзамен/Зачет о оценкой	Зачет
1.	0-39	«неудовлетворительно»	не зачтено
2.	40-59	«удовлетворительно»	зачтено
3.	60-79	«хорошо»	зачтено
4.	80-100	«отлично»	зачтено

#### **Типовые задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков слушателей, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения программы**

**1. Выберите правильный ответ:** Соревнование – функциональное и структурное ядро спорта, без которого он теряет свою сущность, смысл, специфику. Соревновательность, состязательность, стремление к первенству свойственны многим видам человеческой деятельности, отражают свойства личности человека и удовлетворяют его потребность в самоактуализации.

1. да
2. нет

**2. Выберите правильный ответ:** Пассивные упражнения для туловища и конечностей – это упражнения, выполняемые с помощью методиста или родителя без активного участия самого ребенка. К данной группе упражнений можно отнести упражнения на растягивание, в том числе диагональное перекрещивание конечностей (пассивная миорелаксация), рекомендуемые детям с мышечным гипертонусом.

1. физические упражнения
2. рефлексорные упражнения
3. лечебный массаж

**3. Выберите правильный ответ:** Методика суть которой заключается в том, что в качестве модельных характеристик для занимающихся используются стандартные нормативы, полученные в результате статистической обработки большого количества эмпирических данных. Действия педагога направлены на то, чтобы в результате работы по развитию и совершенствованию физических качеств и способностей индивидуальные показатели каждого занимающегося укладывались в стандартные нормативы.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

**4. Выберите правильный ответ:** Суть методики заключается в том, что для каждого занимающегося рассчитываются нормативы выполнения каждого двигательного задания, достижение которых становится целью педагога.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

**5. Выберите правильный ответ:** Особенность методики заключается в целенаправленном воздействии на наиболее отстающее в данной соматотипической группе физическое качество. Ориентиром здесь опять же являются нормативы, но педагогическое воздействие подбирается исходя из типологических особенностей соматотипа, к которому относится конкретный занимающийся.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

**6. Выберите правильный ответ:** Эта методика основана на том, что каждому занимающемуся предлагается нагрузка, наиболее соответствующая его соматотипу, т. е. для его врожденных задатков. Благодаря использованию такого подхода удается задавать высокий уровень нагрузки, поскольку она привычна и приятна для занимающихся.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

**7. Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплины (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

**8. Выберите правильный ответ:** Процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а

также развития физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

9. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревнования в избранном виде спорта (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

10. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

11. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов (Матвеев Л. П., 1991).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

12. **Выберите правильный ответ:** В широком смысле понятие «\_\_\_\_\_» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности (Л.П.Матвеев, 2003).

1. спорт
2. физическая подготовка
3. адаптивная физическая культура
4. спорт высших достижений

13. **Выберите правильный ответ:** Деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

1. спорт

2. физическая подготовка
3. адаптивная физическая культура
4. спорт высших достижений

14. **Выберите правильный ответ:** Совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

1. Система подготовки спортсмена
2. Занятия по физической подготовке
3. Тренировочный процесс

15. **Выберите правильный ответ:** Основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

1. Спортивная тренировка
2. Соревнования
3. Спортивная деятельность
4. Соревновательная деятельность
5. Спортивное достижение

16. **Выберите правильный ответ:** Специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

1. Спортивная тренировка
2. Соревнования
3. Спортивная деятельность
4. Соревновательная деятельность
5. Спортивное достижение

17. **Выберите правильный ответ:** Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

1. Спортивная тренировка
2. Соревнования
3. Спортивная деятельность
4. Соревновательная деятельность

18. **Выберите правильный ответ:** Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

1. Микроцикл
2. Мезоцикл
3. Макроцикл

19. **Выберите правильный ответ:** Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

1. Микроцикл
2. Мезоцикл

### 3. Макроцикл

20. **Выберите правильный ответ:** Большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

1. Микроцикл
2. Мезоцикл
3. Макроцикл

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Кадровое обеспечение программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «**Организация и проведение тренировочного процесса. Руководство состязательной деятельностью спортсменов**» реализуется педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, ученую степень и опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. В процессе обучения преподаватели используют эффективные методики преподавания, предполагающие выполнение слушателями практических заданий и получение теоретических знаний.

Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры.

### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

#### Помещения для проведения учебных занятий

ЧОУ ДПО «СКИДО» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, научной работы сотрудников и слушателей, позволяющей реализовывать общеобразовательные программы и программы дополнительного профессионального образования.

Помещения для проведения учебных занятий, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

#### Технические средства обучения

Для реализации программы используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации –проекционная аппаратура широкого назначения;

- реализация заочной формы обучения осуществляется с использованием электронных ресурсов. Учебный материал расположен на образовательной платформе LearnPress с использованием программного обеспечения для реализации дистанционных образовательных технологий.

#### Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ДПО "СКИДО".

### 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

#### 4.3.1.Рекомендуемая литература.

##### 4.3.1.1. Основная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html>

2. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 134 с. — ISBN 978-5-4487-0667-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90577.html>

#### **4.3.1.2. Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 213 с. — ISBN 978-5-4487-0604-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88459.html>

2. Особенности подготовки спортсменов-паралимпийцев к соревнованиям : монография / А. В. Зюкин, А. Э. Болотин, В. Л. Бочковская [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, А. Э. Болотина, В. Л. Бочковской. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-8064-2607-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98607.html>

#### **4.3.3. Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.iprbookshop.ru>
2. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
3. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
4. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
5. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
6. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library – Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму

#### **4.3.6. Программное обеспечение: не предусмотрено**

