

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»  
**Аннотация к дополнительной профессиональной программе профессиональной  
 переподготовки «Физическая культура и спорт»  
 «Тренер по виду спорта»**

**1. Цель программы**

Программа направлена на профессиональную переподготовку специалистов в качестве тренера физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с целью овладения ими новыми компетентностями, необходимыми для приобретения новой квалификации.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

Таблица 1 - Результаты освоения программы повышения квалификации

Трудовые функции (или) должностные обязанности	Умения	Знания
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся		
Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.	Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Теория и методика физической культуры.
	Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.
	Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями.	Содержание спортивной тренировки в виде спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

<p>Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке. Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации.</p>
---	--	---

	<p>Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке. Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>	<p>Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.</p>
--	--	---

Измерение и оценка физической функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировок.	Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности. Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.	Физиология человека. Анатомия человека. Морфоанатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта.
Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки		

Комплектование занимающихся групп	Определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа. Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей поступающих в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам. Использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.	Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, в виде спорта. Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора. Основные принципы и методы спортивного отбора, методы выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.
-----------------------------------	--	--

<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.</p>	<p>Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта. Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся. Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки. Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности к занятиям вида спорта. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки.</p>
<p>Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям в соответствии с программой спортивной подготовки.</p>	<p>Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся. Использовать адекватные средства, методы и формы раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности занимающегося. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся.</p>	<p>Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Психологические особенности детей, одаренных в определенном виде спорта. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений. Этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.</p>

### **3. Рабочие программы модулей, разделов, дисциплин**

#### **Введение в специальность.**

#### **Нормативно-правовые основы спортивной подготовки**

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации.

Тема 2. Нормативно-правовые основы в области физическая культура и спорта.

Тема 3. Профессиональные стандарты «Физическая культура и спорт».

#### **Гигиенические основы физического воспитания**

Тема 1. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 3. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой.

Тема 4. Нормативные документы, определяющие методы испытания на безопасность спортивного оборудования и инвентаря.

#### **Педагогика. Воспитание и обучение.**

Тема 1. Процесс воспитания.

Тема 2. Содержание воспитания.

Тема 3. Принципы, методы и формы воспитания.

Тема 4. Методы и функции обучения.

Тема 5. Формы организации обучения.

Тема 6. Педагогические технологии.

#### **Физиология с основами биохимии**

Тема 1. Нервная система.

Тема 2. Железы внутренней секреции.

Тема 3. Физиология внутренних органов и систем организма, система крови.

Тема 4. Система дыхания.

Тема 5. Пищеварительная система и её функции.

Тема 6. Система выделения.

#### **Психологические аспекты спортивной подготовки**

Тема 1. Свойства личности.

Тема 2. Основные особенности психологического развития в разных возрастных периодах.

Тема 3. Психология спортивной деятельности.

Тема 4. Мотивационная сфера спортсмена.

Тема 5. Эмоциональная сфера спортсмена.

Тема 6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

#### **Физиологические аспекты спортивной тренировки**

Тема 1. Физиология возбудимых тканей.

Тема 2. Типы регуляций функциональных систем организма.

Тема 3. Обмен веществ и энергии.

Тема 4. Мышечная ткань и её особенности.

Тема 5. Биоэнергетика мышечной деятельности.

Тема 6. Физиология утомления.

Тема 7. Физиология восстановления.

Тема 8. Физиология адаптации к мышечной деятельности.

Тема 9. Возрастные периоды и физиологические особенности работы функциональных систем организма.

#### **Теория и методика спортивной тренировки**

Тема 1. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.

Тема 2. Техническая подготовленность и техническая подготовка.

Тема 3. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка.

Тема 4. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. Скоростные способности и методика их развития.

Тема 5. Гибкость и методика её совершенствования.

Тема 6. Сила и силовая подготовка.

Тема 7. Координация и методика ее совершенствования.

Тема 8. Выносливость и методика ее совершенствования.

Тема 9. Контроль в спортивной тренировке.

### **Теория и методика избранного вида спорта**

Тема 1. Основы построения и факторы, определяющие структуру многолетнего процесса спортивного совершенствования.

Тема 2. Построение тренировочного процесса на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 3. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий.

Тема 4. Нагрузка в занятиях.

Тема 5. Типы и формы организация занятий.

Тема 6. Построение программ микроциклов.

Тема 7. Построение программ мезоциклов.

Тема 8. Построение подготовки спортсменов в течение года.

### **Управление подготовкой спортсменов**

Тема 1. Функционирование системы детского и юношеского спорта.

Тема 2. Воспитание и обучение юного спортсмена.

Тема 3. Методика организации учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена.

Тема 5. Контроль и коррекция спортивной подготовки.

Тема 6. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей.

### **Восстановительные мероприятия (ЛФК и массаж)**

#### **Методика проведения занятий по ЛФК для больных с различными заболеваниями**

Тема 1. Лечебная физическая культура как лечебный метод.

Тема 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 3. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре.

Тема 4. ЛФК при травмах.

Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

Тема 7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.

Тема 8. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.

Тема 9. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Основы проведения лечебного массажа**

Тема 1. Средства, виды массажа.

Тема 2. Техника массажных приемов.

Тема 3. Массаж отдельных частей тела.

Тема 4. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.