

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Кировское областное государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Институт развития образования Кировской области
(ИРО Кировской области)

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ИРО Кировской области

Н.В. Соколова

№4 от 27.04.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)

«Современные технологии спортивной подготовки»

для тренеров

(в количестве 72 часов)

Киров 2024

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы:

совершенствование профессиональной компетенции тренеров по вопросу реализации современных технологий спортивной подготовки.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта.	Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям	- Требования профессионального стандарта (тренера); - Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - требования к аттестации тренера;	Владеть основами тренерского мастерства; - владеть формами психологического воздействия; - составлять спортивное меню, применять спортивный массаж;
	Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий	- знать основы тренерского мастерства; - Формы психологического воздействия тренера на спортсменов; - основы питания и спортивного массажа; - знать виды мониторинга для физического развития и физической подготовленности;	- проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности; - выполнять технические действия в баскетболе;
	Оценка изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректировок в дальнейшую подготовку спортсменов	- допинговые санкции для спортсменов; - структуру написания программы; - знать современные технологии в преподавании разных видов спорта: - знать технику выполнения упражнений и технические действия в баскетболе. - техника выполнения акробатических элементов; - технику выполнения лыжных ходов; - техника беговых упражнений и прыжков	- выполнять акробатические элементы; - выполнять передвижение на лыжах; - выполнять беговые упражнения и прыжки.

1.3. Категория слушателей: тренеры

1.4. Форма обучения – очно -заочная

1.5. Срок освоения программы: 72 ч.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия		
	Входная диагностика	1		1		тест
1.	Нормативно правовая база и законодательство Российской Федерации в сфере спорта и физической культуры.	14	14	-		
1.1.	Профессиональный стандарт тренера.	4	4	-		
1.2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта.	4	4			
1.2.	Положение о рабочей программе тренера.	4	4			
1.3.	Новые требования аттестации тренеров.	2	2			
2.	Теоретические основы спортивной подготовки.	18	16	2		
2.1.	Основы тренерского мастерства	4	4			
2.2.	Формы психологического воздействия тренера на спортсменов и в командных видах спорта	4	4			
2.3.	Основы спортивного питания. Спортивный массаж.	4	2	2		Практическая работа
2.4.	Мониторинг морфофункциональных показателей в спорте.	4	4			
2.5.	Обеспечение безопасности при осуществлении спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия и контроль	2	2	-		
3.	Промежуточная аттестация	1		1		тест
4.	Методические основы спортивной подготовки	38	6	16	16	
4.1.	Современные технологии в преподавании разных видов спорта.	6	6			
4.2.	Технология выполнения техники нападения в баскетболе и в защите.	8	-	4	4	Практическая работа
4.3.	Технология выполнения техники в лыжном спорте..	8	-	4	4	Практическая

						работа
4.4.	Технология выполнения техники в акробатических упражнениях.	8		4	4	Практическая работа
4.5.	Технология выполнения техники в легкоатлетических упражнениях.	8		4	4	Практическая работа
	Итоговая аттестация					
ИТОГО:		72	36	20	16	

2.2. Рабочая программа

Входная диагностика (1 ч.) Диагностика профессиональной компетентности педагога. Выполнение теста.

Модуль 1. Нормативно правовая база и законодательство Российской Федерации в сфере спорта и физической культуры. (14 ч.)

Тема 1.1. Профессиональный стандарт (тренер). Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта (лекция-8 ч.)

Лекция: Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"(Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 №73442).

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта утвержденные в рамках реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации."

Понятие профессиональный стандарт (тренер). Трудовые функции, входящие в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности). Формирование групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта. Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта. Особенности проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта. Методы и техника оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной квалификации. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 1.2. Положение о рабочей программе тренера. (лекция-4 ч.)

Лекция: Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Структура дополнительной общеразвивающей программы. Программа включает титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание изучаемого курса, методическое обеспечение дополнительной образовательной программы, перечень оборудования, список литературы. Основные задачи, решаемые в процессе тренировки. Средства спортивной тренировки. Основные принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Тема 1.3. Новые требования аттестации тренеров. (лекция -2ч.)

Лекция: Новая форма и процедура аттестации педагогических работников образовательных организаций. Таблица критериев оценки профессиональной деятельности педагогических работников образовательных организаций Кировской области. Инструкция по заполнению листа самооценки профессиональной деятельности педагогических работников образовательных организаций Кировской области.

Лист самооценки профессиональной деятельности педагогических работников образовательных организаций Кировской области. Аналитическая справка.

Модуль 2. Теоретические основы спортивной подготовки (18ч.)

Тема 2.1. Основы тренерского мастерства (лекция 4ч.).

Лекция: Тренер: составляющие профессии. Профессиональные знания тренера. Воспитательная роль тренера. О творчестве тренера. О культуре наставника. Артистизм в тренерской профессии. О чувстве собственного достоинства тренера. Самонаблюдение, самоанализ и самоуважение. Профессия «тренер» высшая нервная деятельность. Общение – сложный процесс в тренерской профессии. Интеллектуальная форма тренера. Пунктуальность наставника. Беседа – дело серьезное. Юмор в тренерской работе. Черная полоса невезений. Взаимоотношения тренера с начальством. Поведение наставника во время испытательного срока. Как заставить спортсменов по-настоящему тренироваться. Ложные и настоящий тренерский авторитет. Тренерское мастерство. Стиль работы тренера. Научно-методическая работа тренера.

Тема 2.2. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов и в командных видах спорта (лекция 4ч.).

Лекция: Основные вопросы психологической подготовки. Виды и формы психологической подготовки, их характеристика. Методы и средства психологической подготовки спортсмена. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.

Тема 2.3 Основы спортивного питания. Спортивный массаж (лекция 2ч., практическое занятие-2ч.).

Лекция: Значение питания, основные его принципы и критерии рационализации. Характеристика основных его компонентов (белки, липиды,

углеводы, воды и минеральные вещества). Особенности питания при занятиях игровыми, силовыми, циклическими и сложно-координированными видами.

Понятие спортивного массажа. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов спортивного массажа. Показания и противопоказания к массажу. Методика проведения спортивного массажа. Особенности выполнения спортивного массажа в различных видах спорта. Методика проведения массажа при различных заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Основы спортивного массажа. Особенности проведения спортивного массажа в различных видах спорта.

Практическое занятие. Составление спортивного меню для гимнастов и лыжников из перечисленных блюд и продуктов (по выбору).

Тема 2.4. Мониторинг морфофункциональных показателей в спорте (лекция 4ч.).

Лекция: Мониторинг: общие представления, принципы, этапы, значение. Виды мониторинга. Блоки и этапы мониторинга. Адаптация, ее виды. Преадаптация, дезадаптация. Адаптации к мышечным нагрузкам. Цена адаптации. Факторы адаптации. Стресс как форма адаптации. Характеристика фаз стресса. Мониторинг морфологических показателей. Измерения тела. Правила проведения измерений. Соматоскопия, ее значение. Биоимпедансный анализ состав тела в спорте и спортивной медицине. Изменения состава тела в разные фазы тренировочного процесса. Мониторинг функциональных показателей. Мониторинг показателей сердечно-сосудистой системы. Нормативные значения ЧСС, АД, Определение тренировочных зон по пульсометрии. Тонометри. Синдром «белого халата» у детей». Мониторинг внешнего дыхания: спирометрия, спирография, гипоксические пробы.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности при осуществлении спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия и контроль. (лекция-2 ч.).

Лекция: Историческая справка о применении запрещенных препаратов атлетами в различных видах спорта. Определение «Допинг» его юридическое, социальное, медико-биологическое значение. Классификация запрещенных препаратов. Порядок осуществления антидопингового контроля в различных видах спорта.

Модуль 3. Промежуточная аттестация (1ч.). Выполнение теста.

Модуль 4. Методические основы спортивной подготовки (38 ч.).

Тема 4.1. Современные технологии в преподавании разных видов спорта (лекция-6 ч.).

Лекция: Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола, правила игры в баскетбол, баскетбольное поле. Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила соревнований по баскетболу, ведение протокола. Технические приёмы в баскетболе.

Акробатика: История возникновения акробатики. Виды акробатики. Правила соревнований. Техника безопасности при занятии акробатикой. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Развитие физических качеств. Технические элементы в акробатике.

Лыжный спорт. История развития лыжного спорта. Лыжный инвентарь, экипировка лыжника. Лыжные мази. Техника безопасности при занятии лыжными гонками. Правила соревнований по лыжным гонкам. Техника передвижения на лыжах.

Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Виды легкой атлетики и классификация. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.

Тема 4.2. Технология выполнения технически нападения в баскетболе и в защите. (8 ч., практическое занятие - 4 ч., самостоятельная работа-4 ч.).

Баскетбол. Владение техникой и методикой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Владение техникой бросков мяча. Владение техникой и тактикой игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей, выносливости.

Игровые приемы в нападении и их сочетание: стойка готовности (основная) и основные способы передвижений, остановка двумя шагами, ловля и передача мяча в движении, дистанционные броски с места, бросок одной рукой сверху после вышибания, бросок в прыжке, финты, игровые действия. Техника защиты игры в баскетбол делится на две группы: техника передвижений, техника противодействия и овладение мячом. Передвижения: ходьба, бег, стойка прыжки, остановки, повороты. Противодействия и овладение мячом: выбивание, отбивание, перехват, вырывание.

Практическое занятие:

1. Провести мастер-класс по техническим действиям в баскетболе используя приемы в нападении.

2. Провести мастер-класс по техническим действиям в баскетболе используя приемы в защите.

3. Разработать и провести спортивный праздник «Баскетбол шоу».

4. Составьте алгоритм круговой тренировки с элементами баскетбола. Комплекс включает не менее 9 станций.

5. Игровые элементы в баскетболе. Решение кейсов по различным тренерским ситуациям. Оценка и анализ кейсов.

Самостоятельная работа:

1. Изучить литературу по баскетболу.

2. Составить технологическую карту занятия по теме «Техника передвижения в защите».

3. Составить технологическую карту занятия по теме «Техника передвижения в нападении. Техника бросков в баскетболе».

4. Разработать положение «Баскетбол шоу».

5. Составить комплекс упражнений по теме «Обучение техники бросков».

6. Составить комплекс упражнений для круговой тренировки с элементами баскетбола. Комплекс включает не менее 9 станций.

7. На основе изученного материала составить 15 вопросов, связанных с историей баскетбола, правилами игры в баскетбол, техническими приёмами.

Тема 4.3. Технология выполнения техники в лыжном спорте.

Определение лыжный спорт. Классификация лыжных ходов: одновременный бесшовный (даблполинг), одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход, коньковый ход.

Владение техникой и методикой лыжных ходов, спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости, развитие физических качеств.

Инвентарь и подготовка лыж к соревнованиям.

Практическое занятие:

1. Составить и провести комплекс упражнений для имитации техники попеременного двухшажного хода.

2. Провести имитацию техники попеременного двухшажного конькового хода.

3. Проведение мастер-класса «Подготовка лыж к соревнованиям» на базе спортивной школы.

4. Составить алгоритм круговой тренировки. Используя упражнения для развития силы, выносливости, технических приемов. Комплекс включает не менее 9 станций.

Самостоятельная работа.

1. Изучить литературу по лыжному спорту.

2. Разработать технологическую карту по теме «Техника обучения передвижения попеременным двухшажным коньковым ходом»;

3. Составить комплекс упражнений для группы начального обучения по теме «Техника обучения попеременным двухшажным ходом».

4. Составить алгоритм упражнений для круговой тренировки «Развитие силы и быстроты». Комплекс включает не менее 9 станций.

Тема 4.4. Технология выполнения техники в акробатических упражнениях (практическое занятие - 4 ч, самостоятельная работа-4 ч.).

Определение акробатика. Владение техникой и методикой строевых упражнений, общеразвивающие упражнения без предмета на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами. Владение висами и упорами. Владение техникой и методикой обучения опорных прыжков, акробатических упражнений, упражнений на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей, силы.

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Развитие физических качеств.

Практическая работа.

1. Подобрать подводящие упражнения для выполнения переворот в сторону «колесо».
2. Составить вольные упражнения для выполнения III юношеского разряда (девочки);
3. Подобрать подводящие упражнения для выполнения медленного переворота назад (перекидка).
4. Подводящие упражнения для выполнения. Стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе.
5. Составить комплексы подводящих упражнений для выполнения. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить.

Самостоятельная работа.

1. Изучить литературу по акробатике.
2. Составить алгоритм разминки для развития гибкости. Количество упражнений не менее 13.
3. Составить алгоритм разминки для развития координации. Количество упражнений не менее 13.
4. Составить алгоритм подводящих упражнений для выполнения стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе.

Тема 4.5. Технология выполнения техники в легкоатлетических упражнениях (практическое занятие - 4 ч, самостоятельная работа-4 ч.).

Термин легкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника бега на длинные дистанции. Техника метания Развитие физических качеств: скоростных качеств, выносливости, координационных способностей. Развитие силы.

Практическое занятие:

1. Составить и провести комплекс подводящих упражнений для улучшения техники бега на короткие дистанции.
2. Проведение мастер-класса для развития координационных и развитие быстроты, координационных способностей «Использование координационной лестницы».
3. Составить и провести комплекс подводящих упражнений для улучшения техники метания.
4. Составить алгоритм круговой тренировки. Используя упражнения для бега, метания, физических качеств. Комплекс включает не менее 9 станций.

Самостоятельная работа.

1. Изучить литературу по легкой атлетике.
2. Провести мастер-класс по теме «Игровые приемы на занятиях по легкой атлетике».
3. Провести мастер-класс по теме «Блок упражнений для специальной разминки легкоатлетов (метание меча)».

4. Разработать технологическую карту по теме «Техника обучения бега на короткие дистанции»;

5. Подобрать специальные упражнения с использованием координационной лестницы.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению задания:

Тест состоит из 10 заданий, максимальное количество баллов - 10 баллов (100 %);

от 10-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 3-1 балла – низкий уровень.

Критерии оценивания:

Тестирование пройдено успешно, если набрано не менее 6 баллов.

Примеры заданий:

1. Отличительными особенностями профессионального стандарта являются (выберите верные ответы):

а) Описывают профессиональную деятельность, но не стандартизируют должностные обязанности;

б) Приводят возможные наименования должностей работников, выполняющих ту или иную обобщённую трудовую функцию;

в) Указывают требования к образованию и опыту работы, необходимые для выполнения обобщённой трудовой функции и трудовых функций;

г) вариативность сроков реализации профессионального стандарта.

2. Профессиональные стандарты применяются для (выберите верные ответы):

а) определения трудовых функций работников;

б) формирования системы оплаты труда;

в) аттестации работников;

г) организации обучения работников и независимой оценки квалификации;

3. Средства восстановления работоспособности в системе спортивной тренировки (выберите верные ответы).

а). педагогические;

б). психологические;

в). медико-биологические;

г). гигиенические.

4. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России (выберите верные ответы).

а). Первенство мира. Все спортивные дисциплины (за исключением "эстафета", "командный спринт", "лыжероллеры"). Юниоры, юниорки (21-23 года) с 4-20 место;

б). Всемирная универсиада. Все спортивные дисциплины (за исключением "эстафета", "командный спринт", "лыжероллеры"). Юниоры, юниорки (17-25 лет) со 2-по16 место;

в). Чемпионат России. Эстафета, командный спринт. Мужчины, женщины с 1 по 6 место;

г). Первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации. Эстафета. Юноши, девушки (17-18 лет) 1 место.

Количество попыток: не ограничено.

К модулю 2. Теоретические основы спортивной подготовки.

Тема 2.3 Основы спортивного питания.

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению задания:

В ходе практической работы составление спортивного меню для гимнастов и лыжников из перечисленных блюд и продуктов. (по выбору).

Критерии оценивания:

Зачет/незачет. Зачёт ставится в случае если составлено спортивное меню в соответствии видов спорта и калорийности продуктов.

Примеры заданий:

1. Из представленных продуктов и блюд составьте пример здорового меню питания лыжника и гимнаста на семь календарных дней.

Заполните таблицу.

Вода, Травяной чай, соки, хорошая порция овсяной каши, сладкой мандариновым вареньем, сладкое яблоко, творожная запеканка, морепродукты, рыба.

Фруктовый салат, овощной салат, тарелка обезжиренного куриного бульона, борщ, грибной суп, рассольник, гречка, рис, перловка, куриные грудки, натуральный шницель, котлеты, пельмени,

Бутылка минеральной воды, сыр, творог, ломтик вареной ветчины, отварная говядина, свинина, колбаса.

Дни недели	Завтрак	Обед	Ужин

Количество попыток: не более 1.

Промежуточная аттестация.

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению задания:

Тест состоит из 10 заданий, максимальное количество баллов - 10 баллов (100 %);

от 10-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 3-1 балла – низкий уровень.

Критерии оценивания:

Тестирование пройдено успешно, если набрано не менее 6 баллов.

Примеры заданий.

1. Объективные показатели самоконтроля (выберите верные ответы).

- а). пробы и тесты функционального или физиологического характера;
- б). артериальное давление;
- в). самочувствие;
- г). показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

2. Основные методы психологического воздействия (выберите верные ответы).

- а) сравнение с другими воспитанниками
- б) внушение;
- в) игнорирование
- г) убеждение

К модулю 4. Методические основы спортивной подготовки

Тема 4.2. Технология выполнения технических приёмов в баскетболе.

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению задания:

В ходе практической работы слушатели демонстрирует правильную технику выполнения элементов баскетбола.

Критерии оценивания:

Зачет/незачет. Зачет ставится в случае если во время исполнения технические ошибки не допущены.

Примеры заданий:

1. Выполнить ведение мяча правой рукой далее выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двухшажную технику.

2. Повторить ведение мяча любой рукой и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции с линии штрафного броска.

3. закрепить ведение мяча левой рукой и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двухшажную технику.

Количество попыток: не более 3.

Тема 4.3. Технология выполнения техники в лыжном спорте.

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению задания:

В ходе практической работы слушатели демонстрирует последовательность выполнения подготовки лыж к соревнованиям и тренировкам.

Критерии оценивания:

Зачет/незачет. Мастер-класс выполнен, если он соответствует требованиями к подготовке лыж к соревнованиям и тренировкам.

Примеры заданий:

1. Выполнить циклевку лыж, подготовка лыж для грунтовки;
2. Выполнить грунтовку лыж под основной парафин, соответствующий погоде;
3. Нанесение основного парафина, соответствующего погоде, нанесение порошка, ускорителя.

Количество попыток: не более 2.

Тема 4.4. Технология выполнения акробатических элементов

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению задания:

В ходе практической работы слушатели демонстрируют последовательность выполнения упражнений для развития гибкости соблюдая правильную терминологию.

Критерии оценивания:

Зачет/незачет. Зачет ставится, в случае если слушатели во время выполнения правильно владеют терминологией упражнения, методикой последовательности выполнения, представили заполненную таблицы из 15 упражнений.

Примеры заданий:

1. Составить и подобрать упражнения для развития гибкости.
2. Выполнить из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе;
3. Выполнить кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить.
4. Заполнить таблицу упражнений для развития гибкости.

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Количество повторений
1	Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер).	6-8 раз
2.	Кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)	6-8 раз
3.	Широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками).	6-8 раз
4.	Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямая, без сгибания).	6-8 раз
5.	Мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола)	6-8 раз
6.	Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).	6-8 раз
7.		

Количество попыток: не более 3.

Тема 3.4. Технология выполнения техники в легкой атлетике.

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению задания:

В ходе практической работы слушатели демонстрируют последовательность выполнения упражнений для развития силы соблюдая правильную терминологию.

Критерии оценивания:

Зачет/незачет. Зачёт ставится в случае если слушатели во время выполнения правильно владеют терминологией упражнения, методикой последовательности выполнения, представили заполненную таблицы из 15 упражнений.

Примеры заданий:

Заполнить таблицу упражнений для развития силы.

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Количество повторений
1	Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)	3-4 раза
2.	Прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить)	4-6сек.
3.	Упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх)	4-8 сек
4.	Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнастическую стенку.	5-8 раз
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)	15-20 раз с отдыхом
6.	Прыжки вверх из полного приседа выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, носки в полете оттягивать)	15-20 раз с отдыхом
7.		

1. Выполнить технику низкого старта;
2. Продемонстрировать стартовый разбег(разгон);
3. В полной координации показать технику бега по дистанции, финиширование.

Количество попыток: не более 3.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"(Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 №73442);
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта утвержденные в рамках реализации Федерального закона от 30.04.2021

№ 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "О образовании в Российской Федерации."

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с последующими изменениями).

5. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.

Литература:

1. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.

2. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.

3. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с

4. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023. 88 с.

5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

6. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

8. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.:Академия, 2020. – 480 с.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

Реализация программы в очно-заочном формате обеспечена компьютерным и мультимедийным оборудованием для аудиовизуального обучения с выходом в сеть Интернет. Имеется комплект учебно-

методического сопровождения, включающий текстовые и презентационные материалы по темам программы.

Для проведения практикумов в институте оборудованы компьютерные классы, оснащенные компьютерами и программным обеспечением для организации совместной работы.

Институт предоставляет обучающимся доступ к электронным образовательным ресурсам через систему дистанционного обучения на интернет-портале института на платформе Moodle <https://sdo.kirovipk.ru/>