

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

ректор КГАУ ДПО «Красноярский краевой
институт повышения квалификации работников
физической культуры и спорта»


« 09 » _____ для И.В. Фролова
ДОКУМЕНТОВ 2017 г.



Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

Красноярск
2017

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Теории и методики профессионального образования в сфере физической культуры и спорта» от «09» февраля 2017 года, протокол № 2.

Программа рекомендована к реализации решением научно-методического совета Института от «14 » марта 2017 года, протокол № 2.

Составители программы:

Д.Д. Похабов, заместитель директора по спортивной и организационно - аналитической работе и методическому обеспечению спортивного резерва КГАУ "РЦСП "Академия летних видов спорта»"

Г.А. Гуртовенко, заведующий кафедрой КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

© КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ	
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1 «СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕЛОСТНОГО МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРЦЕССА».....	13
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3 «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ».....	17
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4 «ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ»	19
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	21
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ.....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного профессионального образования «Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)» составлена в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в РФ», «О физической культуре и спорте в РФ», преемственна по отношению к государственным образовательным стандартам высшего и среднего профессионального образования.

Основным условием эффективной системы подготовки спортивного резерва является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения учебно-тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

В настоящее время совершенствование спорта высших достижений осуществляется за счет создания условий эффективного индивидуального развития выявленных спортивных талантов и их оптимальной реализации в соревновательной деятельности.

Цель программы: Освоение профессиональной компетенции в построении тренировочного процесса на основе современных технологий физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения. В процессе реализации программы слушатели получают возможность для развития и совершенствования следующих компетенций в сфере физической культуры и спорта:

в области постановки целей и задач спортивной тренировки занимающихся, в области обеспечения информационной основы тренировочной деятельности, в области разработки программы деятельности и принятия педагогических решений, в области организации тренировочного процесса.

Слушатели, успешно, освоившие программу, будут *знать*:

- сущность спортивного отбора, моделирования и прогнозирования в процессе многолетней подготовки спортсменов;
- основные понятия теории и технологии избранного вида спорта;
- методику организации и проведения комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена;

уметь:

- определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена;
- проектировать модель годичного цикла различных этапов подготовки спортсмена;
- формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках УТЗ, микроциклов;
- разрабатывать индивидуальный план подготовки спортсмена;
- прогнозировать, планировать, анализировать результаты тренировочного процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации

«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)»

Цель: Освоение профессиональной компетенции в построении тренировочного процесса на основе современных технологий физической культуры и спорта.

Категория слушателей: тренеры, тренеры-преподаватели по виду спорта.

Срок обучения: 40 ак. ч.

Режим занятий: 8 ч.

Форма обучения: очно, с отрывом от работы

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Вид контроля
			лекции	практ. занятия	
1	Модуль 1. Современные требования к спортивной подготовке	6	6		
2	Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса	22	8	14	Текущий
3	Модуль 3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов	4	4		Текущий
4	Модуль 4. Основы адаптации организма к физическим нагрузкам	6	6		Текущий
5	Итоговая аттестация	2		2	Итоговый
	Итого	40	24	16	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации

«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (легкая атлетика)»

Цель: Освоение профессиональной компетенции в построении тренировочного процесса на основе современных технологий физической культуры и спорта

Категория слушателей: тренеры, тренеры-преподаватели по виду спорта.

Срок обучения: 40 ак. ч.

Режим занятий: 8 ч.

№ п/п	Наименование дисциплин, тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			лекции	практ. занятия	
1	Модуль 1. Современные требования к спортивной подготовке	6	6		
1.1	Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки	1	1		
1.2	Внедрение принципов инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта	1	1		
1.3	Требования к деятельности тренера в соответствии с профессиональным стандартом. Трудоправовой статус тренера/спортсмена	2	2		
1.4	Разработка программы спортивной подготовки	2	2		
2	Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса	22	8	14	Контрольные задания
2.1	Особенности построения тренировочного процесса в многолетнем цикле. Планирование и организация тренировочного процесса в	4	4		

	легкой атлетике				
2.2	Современные технологии подготовки. Технические виды и средние дистанции	6	2	4	
2.3	Методики обучения базовой технике. Технологии безошибочного обучения.	6		6	
2.4	Специфика развития физических качеств. Поздняя специализация, недопустимость «натаскивания»	2	2		
2.5	Основы подготовки и выполнения нормативов ГТО и тестов ОФП	4		4	
3	Модуль 3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов	4	4		Контрольные задания
3.1	Основы медико-биологического сопровождение тренировочного процесса	1	1		
3.2	Контроль за работоспособностью в тренировочном процессе	1	1		
3.3	Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности	2	2		
4	Модуль 4. Основы адаптации организма к физическим нагрузкам	6	6		Контрольные задания
4.1	Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования.	2	2		
4.2	Адаптация организма к нагрузкам.	2	2		
4.3	Особенности подготовки в условиях среднегорья	2	2		
5.	Итоговая аттестация	2		2	Задания в тестовой форме
6	Итого	40	24	16	

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

Рабочая программа модуля 1

«Современные требования к спортивной тренировке» (6 ч)

Введение

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний. Тренер, владеющий современными организационно-методическими технологиями работы в сочетании с психологическими компетенциями и

знаниями о физиологических основах эффективности тренировочного процесса – востребованный и ценный специалист.

Принятые изменения в законодательстве Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта легли в основу государственной политики по структурированию всей системы спортивной подготовки, ее нормативному оформлению. Впервые в отрасли сделана попытка установления единых требований к организации спортивной подготовки на территории РФ. Рационализация многолетней тренировки юных спортсменов требует организации оптимального управления образовательным и тренировочным процессом в рамках конкретной спортивной школы, что востребует новый набор компетенций специалистов отрасли, в том числе по темам, заявленным в программе.

Тема 1.1.Целеполагание на обучение

Отправной точкой вхождения слушателей в деятельность по освоению содержания программы является организация входной рефлексии – целеполагания на обучение. Входная рефлексия включает в себя установочное сообщение о содержании и логике курсов, правилах и способах работы слушателей (согласование ожидаемых результатов реализации программы, выявление дефицитов). Итоговая рефлексия направлена на анализ достигнутых результатов, эффектов обучения по программе.

Методические рекомендации

В ходе работы выявляются представления слушателей об основных понятиях, составляющих содержание программы, определяется содержательное «поле» для работы на лекционных и практических занятиях. Анализируется профессиональная деятельность, выделяются дефициты, трудности. Далее – самоопределение слушателей, составление индивидуальных образовательных маршрутов.

Контрольные задания

Формой контроля по данной теме является собеседование, которое способствует выявлению имеющихся у слушателей представлений о современных технологиях, о дефицитах и проблемах профессиональной деятельности. Выявляется исходный образовательный уровень слушателей, ставятся образовательные задачи.

Вопросы для собеседования:

Какие трудности в организации своей профессиональной деятельности Вы испытываете?

В чем, по Вашему мнению, заключается, отличие современных технологий подготовки спортсменов от традиционных?

Какова цель Вашего обучения по данной программе?

Какие изменения в Вашей деятельности должны произойти после обучения по данной программе?

Тема 1.2 Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки

Современное состояние нормативно-правового обеспечения спортивной подготовки. Законодательное и правовое регулирование спортивной подготовки.

Анализ действующих нормативно – правовых документов, регламентирующих инклюзивное образование в сфере физической культуры и спорта: цели, задачи, приоритеты развития.

Тема 1.3 Требования к деятельности тренера в соответствии с профессиональным стандартом.

Трудовой статус тренера/спортсмена. Обобщенные трудовые функции тренера/спортсмена. Требования, оформление и присвоение (порядок оформления и присвоения) разрядов и званий. Квалификационные категории спортивных судей.

Тема 1.4 Разработка программ спортивной подготовки

Особенности (алгоритм) разработки разных программ. Требования к структуре, содержанию, условиям реализации программы на основании требований ФССП. Разработка проекта программы по спортивным дисциплинам.

Методические рекомендации

Занятия проводятся с применением интерактивных форм организации деятельности слушателей. Обеспечивается возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам. Занятия обеспечены соответствующими техническими средствами.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Закон Красноярского края от 21.10.2010 г. № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «30» сентября 2015 г. № 913 «Положение о спортивных судьях
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

5. Алексеев С.В. 3.Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография/ авт. С. В. Алексеев [и др.].- М.:
6. Банч Г., Валео Э. Влияние специального и инклюзивного образования на установки сверстников // Журнал исследований социальной политики. -2008. - Т. 6. - № 1. -С. 23-52.
7. Зайцев Д.В. Интегрированное образование детей с ограниченными возможностями // Социологические исследования. / Д.В Зайцев. - 2004.- №7.-С.127-132
8. Митин А. Е., Филиппова С. О. Отношение будущих специалистов по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования // Ребенок в современном мире. Духовные горизонты детства: матер. междунар. конф. - СПб., 2010. - С. 411-416.
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2012. – 144 с.
10. Соликов Н. Индивидуальная помощь ребенку-инвалиду в условиях обучения в массовом образовательном учреждении // Учитель. - 2006. - № 1. - С. 2-7
11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] /Автор составитель А.В. Царик. -4-е изд. С изм. и доп. -М.: Советский спорт, 2012. -992с.

Рабочая программа модуля 2

«Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса» (22 ч.)

Введение

Освоение тренерами современных технологий спортивной подготовки и тренировки позволяет им готовить высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. В современных условиях специалисты уверенно могут прогнозировать результаты в отдельных видах спорта и с учетом разных этапов многолетней подготовки спортсменов. При понимании того, что повышение качества спортивной подготовки спортсменов может быть

достигнуто только за счет освоения и соблюдения технологии выполнения специально-подготовительных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических характеристик структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов. Тогда как отсутствие четких рекомендаций в организации тренировочного процесса, обеспечивающих взаимодействие основных и специально-подготовительных упражнений с учетом функциональных возможностей организма спортсмена снижают эффективность учебно-тренировочного процесса в целом. В связи с этим поиск новых технологий в избранном виде спорта на отдельных этапах годичного цикла подготовки спортсменов является актуальной и важной задачей, которая может решаться посредством обучения базовым техникам в избранном виде спорта, в том числе в ходе повышения квалификации тренерских кадров.

Тема 2.1 Особенности построения тренировочного процесса в многолетнем цикле.

Планирование и организация тренировочного процесса в легкой атлетике. Рациональная последовательность чередования упражнений различной направленности в рамках тренировочного занятия, микроцикла, макроцикла. Особенности применения микроциклов различных типов у детей и подростков. Особенности построения годичного цикла в группах: спортивно-оздоровительных (СОГ); начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ).

Тема 2.2 Современные технологии подготовки

Технические виды и средние дистанции. Управление подготовкой спортсменов на различных этапах и в периодах макроцикла: специфика задач, средств, характера нагрузок. Динамика нагрузок по мере роста тренированности, изменений в календаре соревнований, заболеваний и травм.

Тема 2.3. Методики обучения базовой технике в легкой атлетике

Технология безошибочного обучения. Характеристика методик обучения базовой технике. Этап базовой технико-тактической подготовки спортсменов. Определение содержания и объема базовой техники. Педагогическое наблюдение в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного масштаба. Обучение технике выполнения базовых движений избранного вида спорта. Методика формирования навыков и умений в избранном виде спорта.

Тема 2.4 Специфика развития физических качеств. Поздняя специализация

Влияние физических качеств на результативность. Элементы подготовительной и заключительной части в зависимости от задач тренировочного занятия. Специфика развития физических качеств в легкой атлетике. Поздняя специализация, недопустимость «натаскивания».

Тема 2.5 Основы подготовки и выполнения нормативов ГТО и тестов ОФП

Характеристика нормативов комплекса. Виды подготовки, особенности проведения занятий ОФП. Специфика подготовки к сдаче нормативов комплекса.

Методические рекомендации

В базовой лекции модуля раскрываются основные подходы к организации целостного многолетнего тренировочного процесса, проводится анализ современных технологий в разных видах спорта, обсуждается рациональная последовательность чередования упражнений различной направленности в рамках тренировочного занятия, микроцикла, макроцикла в избранном виде спорта. Рассматриваются особенности спортивной тренировки на разных этапах подготовки и особенности построения годичного цикла в группах: спортивно-оздоровительных (СОГ); начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ). Управление подготовкой спортсменов на различных этапах и в периодах макроцикла: специфика задач, средств, характера нагрузок. Моделирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов, отдельного учебно-тренировочного занятия. Динамика нагрузок по мере роста тренированности, изменений в календаре соревнований, заболеваний и травм. Практика организована в виде учебных занятий и мастер – классов, направленных на отработку базовых техник в избранном виде спорта.

Контрольные задания

Текущий контроль предполагает выполнений заданий в групповой и индивидуальной работе и выполнение тестовых заданий по изученным темам.

Тема 1

Отработка методики определения содержания и объема базовой техники.

Тема 2

Разработка критериев эффективной тренировки. Характеристика безошибочного обучения, формирование базовых навыков избранного вида спорта

Тема 3

Раскрыть виды силовых способностей. Указать адаптивные возможности разных возрастных периодов

Тема 4

Определить нормативы максимального объема тренировочной нагрузки избранного вида спорта. Сформулировать методические положения процесса многолетней подготовки спортсмена.

Литература

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков : Основа, 2012. - 175 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков - М.: Академия, 2011. - 528 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
4. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сборник научных трудов. Главный редактор: В.А. Рогозкин. Редакционный совет: К.Г. Коротков, И.В. Астратенкова, 2006. — СпбНИИФК.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: Монография/В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасовой. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 375 с.
7. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений/ М. Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов, н/Д : Феникс, 2009.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — 2-е изд., перераб.и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 272 с.
9. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки спортсменов [Текст]/Г.А. Кузьменко. — М.: Советский спорт, 2008. — 268 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия вольной борьбы./ Д.Г. Миндиашвили., А.И. Завьялов - Красноярск: ИСЭ им. И. Ярыгина КГПУ, 1998, -236 с., ил
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
12. Слимейкер Р., Браунинг Р. «Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ./ Слимейкер Р., Браунинг Р- Мурманск: Издательство «Тулума», 2007.
13. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы тренировки дзюдо: Учебное пособие / П.В

Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. -240с., ил

14. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

15. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие /В.С. Рубин - М.: Советский спорт, 2009. – 136с

16. Теория и практика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

17. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

18. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник/ В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт. 2010. — 392 с.: ил.

19. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А. Борьба дзюдо: первые уроки / Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. -160с

20. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора: М., 2008. 147с.

21. Передовые технологии, новые методы, свежие идеи в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportinnovacii.blogspot.ru>

Рабочая программа модуля 3

«Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов»

Введение

Медико-биологические технологии являются составной частью системы лечебно-профилактического обслуживания, а также неотъемлемой частью единой системы физического воспитания человека. За последние годы существенно возросла роль медико-биологического сопровождения в подготовке высококвалифицированных спортсменов в связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных результатов. В этих условиях современная медицина используется в управлении тренировочным процессом.

Тема 3.1 Основы медико – биологического сопровождения тренировочного процесса

Медико-биологические технологии сопровождения. Методы тестирования перетренированности у спортсменов. Координация преемственности нагрузок по этапам подготовки в соответствии с возрастными нормами развития спортсмена как способ профилактики перетренированности.

Тема 3.2 Контроль за работоспособностью в тренировочном процессе

Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена. Организация комплексного контроля подготовки, в том числе в период соревнований. Методики определения работоспособности в период соревнований. Индивидуальная карта, дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 3.3 Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности

Принципы антидопингового сопровождения спортивной деятельности, антидопинговая политика и ее реализация. Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Методические рекомендации

В ходе изучения теоретического материала организуется обсуждение и выполнение (индивидуально или в малых группах) следующих *контрольных вопросов*:

1. Дать определения тренированности, функциональной готовности, перетренированности.
2. Указать методы профилактики и медицинского сопровождения занимающихся физической культурой и спортом.
3. Дать определение допинга, организации антидопингового обеспечения.
4. Раскрыть содержание и организацию этапного контроля
5. Описать методику контроля подготовленности к соревнованиям, уровень специальной работоспособности спортсмена, психологическое состояние спортсмена.

Литература

1. Бiryukov, A. A.. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ А. А. Бiryukov. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008. - 576 с.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно – двигательного аппарата / Н.М.Валеев. –М.: Физическая культура, 2009.-304с.

3. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие/ Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 176 с.
4. Детская спортивная медицина: учебное пособие/ Ред. Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: "Феникс", 2007. - 320 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник/ ред. С. Н. Попов. - 7-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 416 с.
6. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст] : учебник. – М. : Советский спорт, 2006. 480 с.
7. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М: Физкультура и Спорт, 2005.- 220с.
8. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. 2-е изд. доп. и испр.. - М.: Терра-Спорт, 2009. - 240 с.
9. Спортивная медицина: учебник для студентов института: под ред. Мейнгота Я.Я.- КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012.- 346с.
10. Шварц В.Б. Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - Издательство: "Физкультура и спорт", 1984

Рабочая программа модуля 4

«Основы адаптации организма к физическим нагрузкам»

Введение

Основной целью данного модуля является формирование у слушателей представления об адаптационных процессах в организме спортсмена.

Тема 4.1 Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования

Виды нагрузки для растущего организма: привычная, как поддерживающая;

оптимальная, как развивающая; максимальная как соревновательная; предотвращение запредельной. Регулирование нагрузки по параметрам в разноуровневой группе. Физиологические резервы организма. Функциональные изменения различных органов и систем организма при физических нагрузках.

Тема 4.2. Адаптация организма к нагрузкам

Понятие адаптации. Стадии адаптации организма к нагрузкам. Основной механизм адаптации. Резервные возможности организма.

Тема 4.3. Особенности подготовки в условиях среднегорья

Краткая климатическая характеристика горного климата. [Влияние условий среднегорья](#) на организм. Основы адаптации к условиям среднегорья. Возможные преимущества среднегорной подготовки. Методики спортивной тренировки в условиях среднегорья.

Методические рекомендации

Занятия проводятся в виде лекций, в форме диалога, которые активизируют мыслительную и познавательную деятельность слушателей. Во время такой лекции поясняется содержание рассматриваемой темы, а затем совместно разбираются и обсуждаются вопросы темы. Каждая лекция сопровождается презентацией.

Литература

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Уч. пособие для инст. физ. к-ры. Никитюк Б.А., Гладышева А.А.М.: Физкультура и спорт. 1989 г.
2. Основы физиологии человека. - Б. г. Т. 1 [Текст] : учебник / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Рос. ун-т дружбы народов, 2007.
3. Сапин, М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин // Медицина.- М., 2003.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 8-е изд.,-М.: Издательский центр «Академия», 2010.
- 5.Чанчаева Е.А. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-метод. комплекс / Е.А. Чанчаева. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Планирование программного материала должно осуществляться в соответствии с рекомендованной структурой модуля:

1. *Ориентационная часть*: раскрытие целей и задач модуля, время, необходимое на его освоение, организационные формы, особенности результатов работы и критерии их оценивания, планируемые результаты обучения в форме продуктов образовательной деятельности, средства обучения, технологии обучения, рекомендуемые источники информации и особенности работы с ними, учебно-тематический план модуля.

2. *Информационная часть*: представление в концентрированном виде определенным образом структурированное учебное содержание с предъявлением кратких методических рекомендаций о том, как достичь планируемых результатов.
3. *Коммуникативная часть*: организации обсуждения процесса, промежуточных и итогового результатов освоения модуля, схемы (модели) взаимодействия слушателей с преподавателем и между собой как во время пребывания в аудитории, так и дистанционного, определение круга вопросов и проблем для обсуждения (парного, малой группы, всего состава слушателей), предложение среды и средств организации обсуждений и совместной работы в сети.
4. *Оценочная часть*: формулирование/согласование критерии оценивания результатов и процесса обучения, позволяющих слушателю провести самооценку результатов своей работы.
5. *Рефлексивная часть*: организация выполнения слушателями заданий, направленных на осмысление деятельности, на соотнесение результата с ситуациями реальной профессиональной практики, на планирование дальнейшего профессионального развития.

В каждом модуле в обязательном порядке должны быть выделены ключевые темы, отражающие его основное содержание. Однако такой подход не исключает возможности в каждом конкретном случае дополнить учебный курс другими актуальными проблемами.

Решение о выборе методических схем обучения в зависимости от конкретных условий организации учебного процесса и потребности слушателей остается за преподавателем. При этом определяющее значение в выборе технологии обучения имеет задача по приобретения слушателями навыков решения проблем. Рекомендуется в традиционных формах изучения материала (лекция, семинарские занятия, активные и интерактивные занятия) использовать различные типы взаимодействия. Это могут быть вертикальные - «преподаватель – слушатель», горизонтальные - «слушатель – слушатель» и проблемно-ситуационные - «слушатель, преподаватель – эксперт-специалист» модели сотрудничества.

Таким образом, при проведении аудиторных занятий используются следующие формы:

лекции: информационные, проблемные, диалоговые. Лекции в форме диалога активизируют мыслительную и познавательную деятельность слушателей. Во время такой лекции поясняется содержание рассматриваемой темы, а затем совместно разбираются и обсуждаются вопросы темы. Проблемные лекции привлекают слушателей к доказательству отдельных положений и формированию выводов;

семинары (групповое обсуждение учебной проблемы с целью изучения наиболее важных вопросов модуля): интервью, творческие занятия. Семинары - интервью оказывают большое влияние на развитие способности формулировать вопросы, делать заключение и

предлагать рекомендации. Семинары - творческие занятия, направленные на развитие творческого мышления и создания инновационных проектов;

деловые и ролевые игры (моделирование реального процесса с целью принятия оптимального профессионального решения на основе анализа искусственно созданных ситуаций). Деловая игра позволяет «прожить» ту или иную практическую ситуацию;

Рекомендуется использовать такие методы обучения как проектная деятельность, управленческие и профессиональные тренинги, разбор кейсов, технология развития критического мышления

При реализации программы используются следующие виды самостоятельной работы слушателей, выполняемые в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет):

- обработка текста - работа с конспектом лекции, учебными пособиями по лекционному материалу и рекомендованной литературой;
- самостоятельное изучение тем /проблем - проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой, но не раскрытых полностью на лекциях;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка к практической работе;
- подготовка творческого задания;
- подготовка к итоговой аттестации.

При проведении практических занятий предусматривается деление слушателей на подгруппы¹. В период реализации программы организуются индивидуальные консультации слушателей с преподавателями². Обеспечивается возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам, ресурсам электронной библиотеки СФУ³.

Возможно освоение программы по индивидуальному учебному плану.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Форма итоговой аттестации – задания в тестовой форме

Задания в тестовой форме

№	Проверяемые умения	№ задания
1	Оперировать основными понятиями теории спорта	1, 10, 15, 16, 20-24.
2	Определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена	2-6, 8-9.
3	Формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках УТЗ, микроциклов	27, 28
4	Прогнозировать результаты учебно-тренировочного	7, 11-13, 17-19, 25, 26.

¹ В соответствии с Уставом Института численность подгруппы должна быть не менее 10 чел.

² В соответствии с письмом Минобразования РФ № 14-55-784ин/15 от 26.06.2003 г., приказом Института №01/4 от 11 января 2013 г.

³ Договор о совместной деятельности Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта и Сибирского федерального университета от 01 декабря 2011 г.

1. Укажите путь предупреждения «скоростного барьера» в работе с начинающими спортсменами с установкой на перспективу роста.

1. Ранняя специализация.
2. Поздняя специализация с предварительной всесторонней физической подготовкой.
3. Применение большого объема скоростно-силовых упражнений.
4. Применение большого объема скоростных упражнений.

2. Длительность подготовительного периода определяется:

- 1 уровнем подготовленности занимающихся.
- 2 календарем соревнований.
- 3 спецификой вида спорта.
- 4 морфологическими особенностями занимающихся.
- 5 появлением специализированных восприятий /чувство мяча, снега и др.
- 6 первыми тремя признаками.

3. Длительность соревновательного периода определяется:

- 1 уровнем подготовленности занимающихся.
- 2 календарем соревнований.
- 3 спецификой вида спорта.
- 4 длительностью подготовительного периода.
- 5 качеством подготовительного периода.
- 6 всеми перечисленными признаками.

4. Какими факторами определяется длительность переходного периода?

- 1 Уровнем достигнутых результатов.
- 2 Глубиной утомления в соревновательном периоде.
- 3 3 недели.
- 4 Уровнем подготовленности занимающихся.

5. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?

- 1 Один раз в год.
- 2 Два раза в год.
- 3 Сколько соревновательных периодов, но не более трех.
- 4 Сколько соревновательных периодов, но не более четырех.
- 5 Перед каждым стартом.

6. По мере роста тренированности...

- 1 длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается.

- 2 длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного сохраняется.
- 3 длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается.
- 4 длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается.

7. За какой временной отрезок до стартов следует сокращать объем нагрузок?

- 1 2-3 дня.
- 2 3-6 недель.
- 3 2-3 месяца.
- 4 стартовать следует под объемными нагрузками.

8. Мезоцикл длится:

- 1 4 дня.
- 2 4 недели.
- 3 3-6 недель.
- 4 2-3 месяца.

9. Макроциклов в году может быть:

- 1 не более одного.
- 2 не более двух.
- 3 не более трех.
- 4 сколько угодно.

10. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1 втягивающий, базовый, восстановительный.
- 2 подготовительный, соревновательный, переходный.
- 3 тренировочный и соревновательный.
- 4 осенний, зимний, весенний, летний.

11. Укажите путь борьбы со стабилизацией результатов в работе с квалифицированными спортсменами.

- 1 Увеличение объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений.
- 2 Ранняя специализация.
- 3 Поздняя специализация.
- 4 Многократное выполнение соревновательных упражнений.

12. Укажите критерии выбора двигательных заданий для развития координации.

- 1 Новизна двигательных действий.
- 2 Координационная сложность двигательных действий.
- 3 Координационная сложность и новизна двигательных действий.
- 4 Правильного ответа нет.

13. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?

1. В начале основной части занятия.
2. В конце основной части занятия.
3. В заключительной части занятия.
4. В середине основной части занятия.

14. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект.

1. Выполнение упражнений сериями через день;
2. Выполнение упражнениями дважды в день;
3. Выполнение упражнений периодически;
4. Выполнение упражнений сериями каждый день.

15. Что такое относительная сила?

1. Сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса.
2. Сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу.
3. Величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы.
4. Показатели силы одного человека, сравнительно с другим.

16. Какова длительность максимальных напряжений при статическом (изометрическом) методе развития силы?

1. 2-4 сек.
2. 6-7 сек.
3. 8-20 сек.
4. 20-30 сек.

17. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются ...

1. неопредельные отягощения с предельным количеством повторений.
2. отягощения, перемещаемые с большей скоростью.
3. изометрические упражнения.
4. предельные отягощения.

18. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку

1. Собственный вес.
2. Половина собственного веса.
3. 50 кг.
4. Вес, который можно перемещать не менее 6-8 повторений.

19. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?

1. 1 мин;
2. 5 мин;
3. до ЧСС-120-140 уд/мин;

4. до ЧСС разминочного уровня.

20. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?

1. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий;
2. Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
3. Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
4. Специальная выносливость — это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

21. Укажите задачу, решаемую в процессе развития выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

1. Повышение максимального потребления кислорода.
2. Повышение функциональных возможностей гликолитического и креатинфосфатного механизмов.
3. Увеличение быстроты развития дыхательных процессов до максимальных величин.
4. Развитие способности поддерживать максимальный уровень потребления кислорода длительное время.

22. Разминка выполняет функцию...

1. оздоровления занимающихся.
2. оздоровления и физического развития учащихся.
3. подготовки занимающихся к решению основных задач урока.
4. решения образовательных и воспитательных задач урока.

23. При разработке плана занятия тренер вначале разрабатывает его...

1. подготовительную часть.
2. основную часть.
3. заключительную часть.
4. все части одновременно.

24. Какими критериями, прежде всего, определяется качество проведенного занятия?

1. Степенью решения поставленных задач.
2. Эмоциональностью.
3. Организованностью учащихся.
4. Показателями общей и моторной плотности.

25. В какой части УТЗ следует давать упражнения на скорость?

- 1 В разминке.
- 2 В начале основной части.
- 3 В любой части.
- 4 В заключительной части.

26. Укажите способы организации занимающихся, обеспечивающие наибольшую моторную плотность УТЗ

1. Попеременный, посменный.
2. Групповой.
3. Поточный, круговой.
4. Индивидуальный.

27. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?

- 1 Сила / скорость / выносливость.
- 2 Выносливость / сила / скорость.
- 3 Скорость / сила / выносливость.
- 4 Сила / выносливость / скорость.
- 5 Выносливость / скорость / сила.
- 6 Скорость / выносливость / сила.

28. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?

1. Координация / скоростно-силовые / специальная выносливость.
2. Координация / специальная выносливость / скоростно-силовые.
3. Специальная выносливость / скоростно-силовые / координация.
4. Скоростно-силовые / координация/ специальная выносливость.
5. Специальная выносливость / координация / скоростно-силовые.
6. Скоростно-силовые / специальная выносливость /координация.

Тесты итогового контроля

Тема Специфика развития физических качеств и силы

1. Укажите путь борьбы со стабилизацией скорости в работе с квалифицированными спортсменами

- 1 Увеличение объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений
- 2 Ранняя специализация
- 5 Поздняя специализация
- 6 Многократное выполнение соревновательных упражнений

(1)

2. Укажите критерии выбора упражнений для развития координации.

1. Новизна двигательных действий
2. Координационная сложность двигательных действий
3. Координационная сложность и новизна двигательных действий
4. Все перечисленные критерии

(1)

3. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?

5. В начале основной части занятия
6. В конце основной части занятия
7. В заключительной части занятия
8. В середине основной части занятия

(1)

4. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект

5. Выполнение упражнений сериями через день
6. Выполнение сериями дважды в день
7. Выполнение упражнений перед тренировкой
8. Выполнение упражнений сериями каждый день

(2)

5. Что такое относительная сила?

5. Сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса
6. Сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу
7. Величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы
8. Показатели силы одного человека, сравнительно с другим

(1)

6. Какова длительность максимальных напряжений при изометрическом методе развития силы?

5. 2-4 сек.
6. 5-8 сек
7. 8-20 сек
8. 20-30 сек

(2)

7. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются

5. Непредельные отягощения с предельным количеством повторений
 6. Отягощения, перемещаемые с большей скоростью
 7. Изометрические упражнения
 8. Предельные отягощения
- (1)

8. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку

3. Собственный вес
 4. Половина собственного веса
 - 5 50 кг
 - 6 Вес, который можно перемещать не более 6-8 повторений
- (4)

9. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?

5. 1 мин
 6. 5 мин
 7. до ЧСС-120-140 уд/мин
 8. до разминочного уровня
- (4)

10. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?

5. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий.
 6. Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции
 7. Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности
 8. Специальная выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата
- (4)

Тема Разработка годичного цикла подготовки

1. Длительность подготовительного периода определяется:

- 7 уровнем подготовленности занимающихся

- 8 календарем соревнований
 - 9 спецификой вида спорта
 - 10 морфологическими особенностями занимающихся
 - 11 появлением специализированных восприятий /чувство мяча, снега, воды и др./
 - 12 1,2 и 3 признаками
 - 13 4 и 5 признаками
- (6)

2. Длительность соревновательного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся
 2. календарем соревнований
 3. спецификой вида спорта
 4. длительностью подготовительного периода
 5. качеством подготовительного периода
 6. всеми перечисленными признаками
- (6)

3. Какими факторами определяется длительность переходного периода:

- 5 Уровнем достигнутых результатов
 - 6 Глубиной утомления в соревновательном периоде
 - 7 Календарем соревнований
 - 8 Уровнем подготовленности занимающихся
- (2)

4. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?

- 6 Один раз в год
 - 7 Два раза в год
 - 8 Сколько соревновательных периодов, но не более трех
 - 9 Сколько соревновательных периодов, но не более четырех
 - 10 Перед каждым стартом
 - 11 На каждую тренировку надеваю спортивную форму
- (3)

5. По мере роста тренированности ...

- 5 Длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается
- 6 Длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного сохраняется
- 7 Длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается

8 Длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается

(4)

6. Мезоцикл длится:

5 4 дня

6 4 недели

7 3-6 недель

8 2-3 месяца

(3)

7. Макроциклов в году может быть:

5 не более одного

6 не более двух

7 не более трех

8 сколько угодно

(3)

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

5 втягивающий, базовый, восстановительный

6 подготовительный, соревновательный, переходный

7 тренировочный и соревновательный

8 осенний, зимний, весенний, летний

(2)