

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Основы тренировки в атлетической гимнастике»

Красноярск 2022

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа предназначена для повышения квалификации граждан, осуществляющих профессиональную деятельность в области физической культуры и массового спорта, в том числе занятых подготовкой начинающих атлетов. Данное направление тренировки является одним из наиболее популярных среди спортивных и оздоровительных. Благодаря применению широкого спектра средств и методов подготовки и контроля каждому занимающемуся атлетизмом предоставляются широкие возможности для самореализации, укрепления здоровья, удовлетворения двигательных потребностей. Таким образом, обучение на основе данной программы инструкторов, способных осуществлять оздоровительные тренировки с использованием современной научно-методической базы, дает возможность удовлетворения спроса граждан на регулярную и целенаправленную физическую активность путем подготовки преподавательских кадров.

В результате изучения программы слушатели освоят современные педагогические технологии; приобретут практические навыки их применения в процессе оздоровительной тренировки спортсменов и физкультурников; ознакомятся с методами планирования, контроля и управления в спортивной и оздоровительной подготовке атлетов.

Программа повышения квалификации «Основы тренировки в атлетической гимнастике» обеспечивает преемственность профессиональных образовательных программ среднего и высшего профессионального образования.

1.2. Цель программы

Цель программы — приобретение и совершенствование слушателями навыков и компетенций, дающих им возможность эффективно проводить учебно-тренировочный процесс в атлетизме с применением современных технологий, а также повышение их профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, которая определяется действующим профессиональным стандартом тренера, а также требованиями ЕКСД РФ; практическая подготовка слушателей к организации и проведению оздоровительных тренировок в атлетизме, обучение основам контроля и самоконтроля функционального состояния организма, снабжение профессиональными знаниями в сфере управления тренировкой.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа повышения квалификации «Основы тренировки в атлетической гимнастике»:

1) разработана на основе квалификационных характеристик должностей работников в области физической культуры и спорта,

утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 30 марта 2011 г. № 251н (ЕКСД РФ);

2) в соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 года N 191н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:

- А/01.5. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.
- А/03.5. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки.
- В/02.5. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
- В/03.5. Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.
- С/04.6. Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин).
- С/05.6. Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины слушатели будут способны:

РО1. Формировать программу тренировки, осуществлять подбор упражнений с учетом цели занятия.

РО2. Адаптировать методику развития физических качеств к условиям своей профессиональной деятельности.

РО3. Выбирать виды оздоровительной тренировки с учетом особенностей целевого контингента, подбирать оптимальные сочетания кардио- (аэробной) и силовой (анаэробной) тренировки.

РО4. Применять методики обучения упражнениям с отягощениями.

РО5. Оценивать на предмет соответствия требованиям к безопасности места занятий, специальную экипировку, инвентарь и оборудование.

РО6. Применять методы профилактики спортивных травм и профессиональных заболеваний.

РО7. Планировать работу атлетического клуба и управление подготовкой атлета.

РО8. Обучать составлению суточного рациона для занимающихся атлетизмом.

РО9. Контролировать функциональное состояние организма, оказывать первую помощь.

1.5. Категория слушателей

Специалисты физкультурно-спортивных организаций, осуществляющие спортивную и оздоровительную тренировку, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование различного профиля.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Необходимый уровень образования: среднее специальное или высшее образование. Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт, атлетизм — начальная спортивная и оздоровительная тренировка.

1.7. Продолжительность обучения

Продолжительность обучения по программе составляет 144 академических часа.

1.8. Форма обучения

Очно-заочная, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимое для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Программа реализуется с использованием системы дистанционного обучения LMS Moodle.

Для доступа к учебным материалам в LMS Moodle слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в Интернет.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Основы тренировки в атлетической гимнастике»:

- модульная структура программы, дающая обучаемым возможность индивидуализации графика освоения учебного материала;
- использование современных информационных и коммуникационных технологий, обеспечивающих в процессе дистанционного курса комфортные условия для обучающихся и преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы» на базе LMS Moodle.

1.11. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	Теория и методика тренировки	30	16	14	LMS Moodle	PO-1, PO2
2.	Общие основы атлетизма	30	12	18	LMS Moodle	PO3, PO4
3.	Безопасность занятий	12		12	LMS Moodle	PO5, PO6
4.	Основы менеджмента и маркетинга в работе инструктора	12		12	LMS Moodle	PO7
5.	Основы рационального питания в процессе оздоровительной и спортивной тренировки	14	10	4	LMS Moodle	PO8
6.	Медико-биологическое обеспечение занятий	36	18	18	LMS Moodle	PO8, PO9
7.	Итоговая аттестация	10	4	6	LMS Moodle	PO1–PO9
	ИТОГО	144	60	84		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО1. Формировать программу тренировки, осуществлять подбор упражнений с учетом цели занятия	Изучение программ тренировок, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО2. Адаптировать методику развития физических качеств к условиям своей профессиональной деятельности	Изучение методики развития качеств, онлайн-беседы, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО3. Выбирать виды оздоровительной тренировки с учетом особенностей целевого контингента, подбирать оптимальные сочетания кардио- (аэробной) и силовой (анаэробной) тренировки	Изучение видов оздоровительных тренировок, онлайн-беседы, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО4. Применять методики обучения упражнениям с отягощениями	Самостоятельное изучение техники упражнений, методики проведения занятий и самоконтроля, технологий обучения и методики тренировки; составление и обсуждение плана подготовки атлета, онлайн беседа, опрос	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО5. Оценивать на предмет соответствия требованиям к безопасности места занятий, специальную экипировку, инвентарь и оборудование	Организация дистанционных занятий, онлайн-беседы, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО6. Применять методы профилактики спортивных травм и профессиональных заболеваний	Изучение методов профилактики спортивных травм и профессиональных заболеваний, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО8. Обучать составлению суточного рациона для занимающихся атлетизмом	Подбор суточного рациона, обсуждения, самостоятельные занятия, тестирование	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom
РО9. Контролировать функциональное состояние организма, оказывать первую помощь	Изучение методических пособий, организация дистанционных занятий, обсуждение, самостоятельные занятия, тестирование.	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle, Zoom

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется слушателями в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения LMS Moodle. Самостоятельно слушателями выполняются задания по закреплению практических навыков, полученных на занятиях, изучаются нормативные документы. Для выполнения самостоятельной работы в рамках тем программы даются краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах.

Слушатели осваивают представленные теоретические материалы, а также рекомендации для самостоятельных практических занятий, дополнительные ссылки, материалы и инструкции по темам курса, в различных форматах (видео, фото, текстовые пояснения).

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т. ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Е.Н. Данилова, Л.И. Вериго, А.М. Выshedко и др./ Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. – 224 с.

2. Современные аспекты атлетической гимнастики (научная монография) / Е.Н. Данилова, А.В. Морозов, А.М. Выshedко / Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 212 с.

3. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме (учебное пособие) / Е.Н. Данилова, А.А. Черепанова, Л.И. Вериго / Красноярск: Сиб.федер.ун-т, 2021. – 128 с.

3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)

1. Электронные ресурсы библиотеки СФУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.sfu-kras.ru>.

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

3. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanium.com/>.

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение текущих заданий и тестов, комментирование оценок слушателей. Предусматривается проведение итоговой аттестации, которая включает в себя тестирование по каждому из модулей программы с использованием дистанционных технологий, а также выполнение практического задания с фиксацией результатов в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы». Учитывается активность слушателей в процессе обучения, а также качество выполнения заданий в электронном обучающем курсе

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя после освоения данной программы является:

- успешное выполнение всех заданий электронного курса, предоставление отчетов о самостоятельном выполнении практических занятий;
- выполнение требований итоговой аттестации — комплекса тестов на основе теоретических и практических заданий по каждому из модулей программы.

Решение заданий оценивается дифференцированно (с выставлением баллов в системе LMS Moodle).

Программу составили:

Канд. пед. наук, доцент



Е.Н. Данилова

Канд. пед. наук, доцент



Е.Д. Чупрова

Руководитель программы:

канд. пед. наук, доцент



Е.Н. Данилова