Российская Федерация
Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования»

236016, г. Калининград, ул. Томская, 19
тел/факс: (4012) 578-301
e-mail: info@koiro.edu.ru
www.koiro.edu.ru

ОГРН 1023901014323
ИНН 3906020548

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

(новая редакция)

Программа обсуждена и утверждена
на заседании Ученого совета
17. 03. 2021 г. (Протокол № 4)

Новая редакция обсуждена и утверждена
на заседании Ученого совета
22. 04. 2022 г. (Протокол № 7)

Председатель Ученого совета
_____/Л. А. Зорькина/

Калининград
2022

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составитель: Козина Жанна Геннадьевна, заместитель заведующего кафедрой общего образования Калининградского областного института развития образования.

Новая редакция дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* обсуждена и утверждена на заседании кафедры общего образования Калининградского областного института развития образования (протокол № 4 от 20 апреля 2022 г.).

Заведующий кафедрой общего образования, кандидат химических наук
_____ /В. А. Зеленцова/
(подпись)

Новая редакция дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* утверждена Ученым советом Калининградского областного института развития образования (протокол № 7 от 22. 04. 2022 г.).

Программа пересмотрена на заседании Ученого совета

_____

_____

Внесены следующие изменения (или изменений не внесено):

_____

_____

_____

_____

_____

Протокол №___ от _____ 20___ г.

Проректор по научно-методической работе,
кандидат педагогических наук

_____ /В. П. Вейдт/

СОДЕРЖАНИЕ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……	**4**
УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*……	**8**
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*……	**9**
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*:	
– Нормативно-правой раздел……	**10**
– Предметно-методический раздел……..	**14**
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ……	**21**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Актуальность разработки программы обусловлена основными преобразованиями в сфере физической культуры и спорта, возникшими под влиянием новых политических, экономических и социальных условий. Данные преобразования связаны с переменами в подходах к реализации тренировочного процесса, направленного прежде всего на улучшение спортивных результатов с использованием новых приемов повышения работоспособности (физиологической и психологической направленности).

Однако система спортивной подготовки на уровне детско-юношеских школ требует особого подхода, так как многие виды спорта стали «молодеть», что в свою очередь связано с феноменальными способностями молодых спортсменов и запредельной интенсификацией подготовки. Невозможно запрещать заниматься спортом несовершеннолетним, тем более что желание проявить и проверить себя естественно для подростков, в то же время оптимально подобранные физические нагрузки способствуют повышению уровня здоровья юных спортсменов.

Вместе с тем необходимо помнить, что ранняя специализация, целевое устремление юных спортсменов к большим объемам и интенсивности нагрузок могут привести к спортивным травмам, болезни, использованию допинга и т. д. Следовательно, юным спортсменам, занимающимся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходим индивидуальный подход и контроль за их состоянием. В связи с этим тренеру важно научиться создавать условия для гармоничного, безопасного развития своих воспитанников с опорой на современные подходы в области обучения и воспитания, обеспечивающие эффективную организацию тренировочного процесса в рамках профессиональной деятельности.

В результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* (далее — программа) специалисты смогут более эффективно осуществлять тренировочный процесс, направленный воспитание личностных и физических качеств детей и молодежи, занимающихся избранным видом спорта, а также способствовать формированию их спортивных достижений посредством освоения приемов профессиональной деятельности с учетом тенденций в области физической культуры и спорта.

Программа предполагает освоение нормативно-правового и предметно-методического разделов, а также прохождение самодиагностики, промежуточной и итоговой аттестаций.

Целью реализации программы является совершенствование профессиональных компетенций педагогов дополнительного образования (включая старших), тренеров-преподавателей (включая старших), методистов (включая старших) в части применения актуальных подходов к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Связь программы с профессиональными стандартами. Программа разработана с учетом профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н.

Планируемые результаты обучения по программе

Для педагогов дополнительного образования (включая старших), тренеров-преподавателей (включая старших)

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы **(А/01.6)**	Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях	– Приоритетные направления государственной политики в области развития физической культуры и спорта, требования к квалификации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности; – современные подходы в области обучения и воспитания спортсменов, направленные на мотивацию обучающихся к активному освоению выбранного вида спорта; – возможности организации тренировочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	– Анализировать и применять в практической деятельности приемы обучения и воспитания с учетом современных требований к условиям реализации тренировочного процесса и направленности на спортивный результат по избранному виду спорта

Для методистов (включая старших)

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования **(В/02.6)**	Организация под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных	– Приоритетные направления государственной политики в области развития физической культуры и спорта, требования к квалификации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности;	– Анализировать и применять в практической деятельности приемы обучения и воспитания с учетом современных требований к условиям реализации тренировочного процесса и направленности на спортивный результат по

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
	аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования	– современные подходы в области обучения и воспитания спортсменов, направленные на мотивацию обучающихся к активному освоению выбранного вида спорта; – возможности организации тренировочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	избранному виду спорта

Организационно-педагогические условия реализации программы

Техническим средством обучения слушателей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* является персональный компьютер / ноутбук / ультрабук / нетбук / планшет с установленной операционной системой Windows версии не ниже 7, имеющий стабильное подключение к Интернету (рекомендуемая скорость соединения с сетью — от 2 Мбит/сек для входящего и исходящего потоков); наличие колонок, наушников или встроенного динамика для воспроизведения звука и аудиоматериалов; установленный браузер (Chrome / Opera / MicrosoftEdge / Яндекс.Браузер или другие актуальные браузеры).

Принципы и подходы разработки и реализации программы. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* построена на следующих принципах:

– принцип непрерывности образования (постоянное и систематическое обучение и самообучение в постдипломный период, обеспечивающие такой уровень профессионального и личностного развития, который позволяет педагогу отрефлексировать профессиональные достижения и дефициты, увидеть перспективы дальнейшего развития и повышения квалификации, простроить индивидуальный образовательный маршрут);

– принцип системности, предусматривающий взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов образовательного процесса (соответствие целей, содержании, методов, форм, средств, технологий и механизмов оценивания результатов образовательного процесса);

– принцип гуманизма, заключающийся в признании уникальности личности каждого педагога, неограниченных возможностей развития его личностного и профессионального потенциала, реализующийся в создании благоприятных условий для его развития и профессионального роста.

Образовательные технологии, с помощью которых реализуется программа. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры*

и спорта» реализуется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий на сервере дистанционного обучения Калининградского областного института развития образования (платформа дистанционного обучения Moodle: https://2020.baltinform.ru/).

Дистанционный курс содержит текстовый лекционный материал, учебные видеоролики, презентации, а также практические работы, задания в тестовой форме, теоретический материал для углубленного изучения тем, материалы для скачивания, подборку электронных ресурсов, форум для общения с преподавателем и анкету обратной связи.

Степень освоения учебного материала оценивается в форме промежуточной аттестации в виде тестовых заданий различного типа (открытого, закрытого, на соответствие, установление последовательности), а также итоговой аттестации в форме выполнения практической работы.

Кадровый потенциал реализации программы. Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»* осуществляется высококвалифицированными преподавателями Калининградского областного института развития образования. Все преподаватели имеют высшее образование по профилю профессиональной деятельности и педагогический стаж не менее пяти лет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

Категория слушателей: педагоги дополнительного образования (включая старших), тренеры-преподаватели (включая старших), методисты (включая старших).

Срок освоения программы: 48 часов.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: в соответствии с расписанием.

Документ по окончании обучения: удостоверение о повышении квалификации.

Шифр модуля	Образовательный модуль	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		***Сам. раб.***	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ					
НПР 1	Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта	–	–	4	4 (в т. ч. промеж. аттест.)
ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
ПМР 1	Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта	–	–	42	42 (в т. ч. самодиагностика и промеж. аттест.)
Итоговая аттестация		–	–	2	2
ВСЕГО:		–	–	**48**	**48**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

Шифр модуля	Наименование структурного компонента программы	Всего час.	Трудоемкость, часы			Кол-во ауд. дней*
			Лекц. зан.	Практ. зан.	Сам. раб. / дист. обучение	
НПР 1	Нормативно-правовой раздел	4	–	–	4	–
ПМР 1	Предметно-методический раздел	42	–	–	42	–
Итоговая аттестация		2	–	–	2	–
ИТОГО:		**48**	**-**	–	**48**	–

** Указывается количество аудиторных дней, отводимых на освоение структурного компонента программы, из расчета, что в один день слушателем не может быть освоено более 6 академических часов.*

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

образовательных модулей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа образовательного модуля

«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»

Результат освоения образовательного модуля *«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»*: слушатели будут знать приоритетные направления государственной политики в области развития физической культуры и спорта, требования к квалификации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план образовательного модуля
«Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		***Сам. раб.***	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
1.	Приоритетные направления в вопросах развития физической культуры и спорта	-	-	2	2
2.	Основные аспекты осуществления профессиональной деятельности	-	-	1	1
Промежуточная аттестация		-	-	1	1
ВСЕГО:		-	-	**4**	**4**

Содержание образовательного модуля

«*Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта*»

Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения образовательного модуля «*Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической культуры и спорта*»

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
1.	Приоритетные направления в вопросах развития физической культуры и спорта	1. *Содержание дистанционного обучения:* – Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; – Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года;	2

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
		– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. 2. *Формы организации дистанционной работы*: – изучение текстового материала; – ознакомление с презентацией	
2.	Основные аспекты осуществления профессиональной деятельности	1. *Содержание дистанционного обучения:* – профессиональные стандарты «Педагог дополнительного образования», «Тренер-преподаватель», «Инструктор-методист». 2. *Формы организации дистанционной работы:* – изучение текстового материала; – ознакомление с презентацией	1
Промежуточная аттестация		Описание промежуточной аттестации представлено ниже	1
ВСЕГО:			**4**

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля осуществляется в форме зачета с использованием 12 тестовых заданий закрытого (с единичным и множественным выбором ответов) и открытого типа. Задания размещаются на сервере дистанционного обучения Калининградского областного института развития образования https://2020.baltinform.ru/. На проведение промежуточной аттестации отводится 1 академический час. Количество попыток — 2.

Критерии оценки промежуточной аттестации

Каждое задание оценивается по следующей системе:

– ответы на задания *закрытого типа* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за правильный ответ устанавливается 2 балла;

– ответы на задания *открытого типа* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за незначительные ошибки в ответе — 1 балл, за правильный ответ — 2 балла.

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются. Максимальная сумма за правильное выполнение всех заданий теста — 24 балла (или 100 %).

По итогам промежуточной аттестации слушателю устанавливается отметка «зачтено» или «не зачтено». Отметка «не зачтено» устанавливается при результативности от 0 до 16 баллов (до 70 %). Основанием для получения зачета является положительный результат (не менее 16 баллов, что соответствует 70 % и более) выполнения тестовых заданий.

Примерный перечень вопросов промежуточной аттестации

1. МИССИЯ ГОСУДАРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ *(из предложенных вариантов ответов выберите несколько правильных):*

а) формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;

б) создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;

в) повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;

г) обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;

д) укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене.

2. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ ДОКУМЕНТОМ, СОДЕРЖАЩЕМ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ *(из предложенных вариантов ответов выберите один правильный):*

а) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;

б) Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года;

в) Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

3. ДОКУМЕНТ, ОТРАЖАЮЩИЙ ТРУДОВЫЕ ФУНКЦИИ, ДЕЙСТВИЯ, УМЕНИЯ И ЗНАНИЯ, НАЗЫВАЕТСЯ *(из предложенных вариантов ответов выберите один правильный):*

а) Профессиональный стандарт;

б) Единый квалификационный справочник должностей.

4. ВЕРНО ЛИ УТВЕРЖДЕНИЕ, ЧТО СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, СХЕМ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, А ТАКЖЕ ПЛАНОВЫХ И ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫХ ДОКУМЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ КОРПОРАЦИЙ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ КОМПАНИЙ И АКЦИОНЕРНЫХ ОБЩЕСТВ С ГОСУДАРСТВЕННЫМ УЧАСТИЕМ И ИНЫХ ДОКУМЕНТОВ?

а) да;

б) нет.

5. ПРИОРИТЕТНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЯВЛЯЮТСЯ *(из предложенных вариантов ответов выберите несколько правильных):*

а) совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения;

б) развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;

в) развитие кадрового потенциала физической культуры, спорта и спортивной медицины;

г) развитие научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины;

д) развитие системы антидопингового обеспечения;

е) развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины;

ж) цифровая трансформация системы управления отраслью;

з) развитие экономической модели физической культуры и спорта;

и) развитие международного спортивного сотрудничества;

к) формирование комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта.

6. УКАЖИТЕ ГЛАВНУЮ ПРИЧИНУ ДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ТРИ ЧАСТИ *(вопрос открытого типа).*

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 года № 630н «Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист"» [Электронный ресурс]. — URL: https://clck.ru/TYfu5 (дата обращения: 07.04.2022).
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"» [Электронный ресурс]. — URL: https://clck.ru/St7rM (дата обращения: 07.04.2022).
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 года № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"» [Электронный ресурс]. — URL: https://clck.ru/TYg2q (дата обращения: 07.04.2022).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 года № 2245-р «Об утверждении Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]. — URL: https://minsport.gov.ru/2019/doc/Koncepciya-podgotovki-sport-rezerva.pdf (дата обращения: 07.04.2022).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. — URL: http://government.ru/docs/40966/ (дата обращения: 07.04.2022).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» [Электронный ресурс]. — URL: https://clck.ru/emTeA (дата обращения: 07.04.2022).
7. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/ (дата обращения: 07.04.2022).

Электронная поддержка образовательного процесса

1. Министерство спорта Российской Федерации [Сайт]. — URL: https://minsport.gov.ru/ (дата обращения: 07.04.2022).
2. Реестр профессиональных стандартов [Сайт]. — URL: https://clck.ru/M2Nrp (дата обращения: 07.04.2022).

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа образовательного модуля
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

Результат освоения образовательного модуля *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*: слушатели будут знать современные подходы в области обучения и воспитания спортсменов, направленные на мотивацию обучающихся к активному освоению выбранного вида спорта, возможности организации тренировочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; слушатели будут уметь анализировать и применять в практической деятельности приемы обучения и воспитания с учетом современных требований к условиям реализации тренировочного процесса и направленности на спортивный результат по избранному виду спорта.

Учебно-тематический план образовательного модуля
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

№ п/п	Тема	Формы организации, часы			Всего час.
		Ауд. зан.		***Сам. раб.***	
		Лекц. зан.	Практ. зан.	Дист. обучение	
Самодиагностика		–	–	1	1
1.	Современные подходы к обучению в системе спортивной подготовки	–	–	11	11
2.	Современные подходы к воспитанию в системе спортивной подготовки	–	–	12	12
3.	Психологические особенности тренерской деятельности	–	–	12	12
4.	Тренировочный процесс с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	–	–	5	5
Промежуточная аттестация		–	–	1	1
ВСЕГО:		–	–	**42**	**42**

Содержание образовательного модуля
«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»

Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения образовательного модуля *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
Самодиагностика		Описание самодиагностики представлено ниже	1
1.	Современные подходы к обучению в системе	*1. Содержание дистанционного обучения:* – дифференцированный подход в обуче-	11

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
	спортивной подготовки	нии спортсменов; – возрастная направленность физической подготовки; – интегральная подготовка. *2. Формы организации дистанционной работы:* – изучение текстового материала; – изучение учебных видеороликов; – выполнение практической работы в виде анализа и описания характеристики типологических групп спортсменов	
2.	Современные подходы к воспитанию в системе спортивной подготовки	1. *Содержание дистанционного обучения:* – методы и формы воспитания спортсменов; – влияние современных технологий на процесс воспитания; – особенности воспитания морально-волевых качеств у спортсменов. 2. *Формы организации дистанционной работы:* – изучение презентационного материала; – изучение учебных видеороликов; – выполнение практической работы по обобщению методов и форм воспитания в области физической культуры и спорта	12
3.	Психологические особенности тренерской деятельности	1. *Содержание дистанционного обучения:* – обеспечение эффективности взаимодействия тренера и спортсмена; – специфика руководства женским спортивным коллективом; – конфликтные ситуации и конфликты, управление конфликтами. 2. *Формы организации дистанционной работы:* – изучение текстового материала; – изучение учебных видеороликов; – выполнение практической работы по вопросам психологического сопровождения в виде решения кейсовых задач	12
4.	Тренировочный процесс с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	1. *Содержание дистанционного обучения:* – понятие дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; – условия и формы организации взаимодействия тренера и спортсмена в дистанционном формате; – формы контроля обучения. 2. *Формы организации дистанционной работы:*	5

№ п/п	Тема	Содержание самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения	Кол-во часов
		– изучение текстового материала; – изучение презентационного материала; – выполнение заданий самопроверки в тестовой форме	
Промежуточная аттестация		Описание промежуточной аттестации представлено ниже	1
ВСЕГО:			**42**

Самодиагностика

Самодиагностика проводится до освоения образовательного модуля предметно-методического раздела программы с целью оценки первоначального уровня знаний слушателей по темам, освещаемым в дополнительной профессиональной программе повышения квалификации. Самодиагностика проводится в форме онлайн-тестирования, содержащего 12 тестовых заданий закрытого (с единичным или множественным выбором ответа) и открытого типа. Задания размещаются на сервере дистанционного обучения Калининградского областного института развития образования https://2020.baltinform.ru/. На прохождение теста самодиагностики отводится 1 академический час. Количество попыток: 1.

Критерии оценивания результатов самодиагностики

Каждое задание оценивается по следующей системе:

– ответы на задания *в закрытой форме* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за правильный ответ устанавливается 2 балла;

– ответы на задания *в форме соответствия* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за незначительные ошибки в ответе — 1 балл, за правильный ответ — 2 балла.

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются. Максимальная сумма за правильное выполнение всех заданий теста — 24 балла (или 100 %).

В случае, если слушатель набрал менее 12 баллов (50 %), то уровень его знаний считается недостаточным. Если слушатель набрал от 12 (51 %) до 15 (60 %) баллов, то уровень его знаний считается низким. В случае, если слушатель набрал от 15 (61 %) до 18 (75 %) баллов, то уровень его знаний считается достаточным. При наборе слушателем 18 (76 %) и более баллов уровень его знаний считается высоким.

Примерные тестовые задания для самодиагностики

1. ОСНОВНЫМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ ПРАВИЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ЯВЛЯЮТСЯ *(множественный выбор):*

а) выполнение полноценной разминки перед тренировкой;

б) выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

в) использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

г) выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

д) применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне;

е) выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки);

ж) после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения.

2. ПРИМЕНЯТЬ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНО *(единичный выбор):*

а) в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или перед началом соревнований;

б) непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

3. СРЕДИ СРЕДСТВ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ *(множественный выбор):*

а) психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

б) комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

в) аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

г) психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

4. ПРИНЦИПЫ «ФЕЙР-ПЛЕЙ» ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ *(единичный или множественный выбор):*

а) уважение к сопернику;

б) уважение к правилам и решениям судей — принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке;

в) допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;

г) равные шансы — все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу;

д) самоконтроль спортсмена — сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка;

е) все вышеперечисленное.

5. ФОРМАМИ ПООЩРЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ … *(свободный ответ).*

6. ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД, НАИБОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ДЛЯ ВОЗДЕЙСТВИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ ОПТИМАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЛЯ УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ КАКОЙ-ЛИБО СТОРОНЫ ПСИХИКИ ИЛИ ПСИХОМОТОРИКИ (ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДР.), А ТАКЖЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, НАЗЫВАЕТСЯ … *(свободный ответ).*

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по результатам освоения образовательного модуля осуществляется в форме зачета с использованием 12 тестовых заданий различного типа (закрытого, открытого, на соответствие). Задания размещаются на сервере дистанционного обучения Калининградского областного института развития образования https://2020.baltinform.ru/. На проведение промежуточной аттестации отводится один академический час. Количество попыток — 2.

Критерии оценки промежуточной аттестации

Каждое задание оценивается по следующей системе:

– ответы на задания *закрытого типа* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за правильный ответ устанавливается 2 балла;

– ответы на задания *открытого типа и на соответствие* оцениваются от 0 до 2 баллов за каждый ответ: за неправильный ответ (или отсутствие ответа) устанавливается 0 баллов, за незначительные ошибки в ответе — 1 балл, за правильный ответ — 2 балла.

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются. Максимальная сумма за правильное выполнение всех заданий теста — 24 балла (или 100 %).

По итогам промежуточной аттестации слушателю устанавливается отметка «зачтено» или «не зачтено». Отметка «не зачтено» устанавливается при результативности от 0 до 16 баллов (до 70 %). Основанием для получения зачета является положительный результат (не менее 16 баллов, что соответствует 70 % и более) выполнения тестовых заданий.

Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации

1. ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИМИ ПОВЫШЕНИЮ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ, ЯВЛЯЮТСЯ *(среди перечисленных вариантов выберите три, которые являются правильным)*:

а) правильная постановка задач;
б) использование игрового и соревновательного методов;
в) оптимальная загруженность обучающихся на занятии;
г) использование на занятии разнообразных средств и методов;
д) поведение тренера и обстановка на занятии;
е) создание положительного эмоционального фона.

2. ДЛЯ ЧЕГО ТРЕНЕРУ (ПЕДАГОГУ) НУЖЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОБСТВЕННОГО ЗАНЯТИЯ? *Выберите один правильный ответ.*

а) формирования умения успешно решать педагогические задачи;
б) оценки проведенного занятия;
в) анализа подготовки к занятию.

3. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ВОЛЕВЫМИ КАЧЕСТВАМИ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯМИ:

Волевые качества		**Определение**	
1	Упорство	А	Способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции
2	Настойчивость	Б	Способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи
3	Смелость	В	Способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха
4	Сдержанность	Г	Однократное, но длительное использование волевых усилий
5	Собранность	Д	Стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности

4. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ САМЫМИ БЛАГОПРИЯТНЫМИ ПЕРИОДАМИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ РАЗДЕЛЬНО У МАЛЬЧИКОВ (ЮНОШЕЙ) И ДЕВОЧЕК (ДЕВУШЕК):

Пол занимающихся		**Возрастной период**	
1	Мальчики (юноши)	А	От 9-12 лет до 17 лет
		Б	От 14 до 19 лет
2	Девочки (девушки)	В	От 13-14 лет до 17-18 лет
		Г	От 10 до 11 лет

5. УКАЖИТЕ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ОЦЕНИТЬ СПОРТИВНУЮ ОДАРЕННОСТЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА *(открытый ответ).*

6. ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ — ЭТО … *(открытый ответ):*

Список литературы

Список основной литературы

1. Козина, Ж. Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность [Электронный ресурс] / Ж. Г. Козина // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». — 2020. — № 2 (6) / апрель. — С. 28-34. — URL: https://koirojournal.ru/realises/g2020/3jul2020/kvo204/ (дата обращения: 07.04.2022).

2. Методические рекомендации о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: http://docs.cntd.ru/document/565612074 (дата обращения: 07.04.2022).

3. Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации 03 июля 2020 года

[Электронный ресурс]. — URL: https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razrabotke-nauchno-obosnovannykh-modelnykh-kharakteristik-podgotovki-sportsmena/ (дата обращения: 07.04.2022).

Список дополнительной литературы

1. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебное пособие [Электронный ресурс] / С. В. Ерегина. — Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. — 144 с. — URL: https://docplayer.com/26713117-Sovremennye-podhody-k-obucheniyu-tehnike-dvigatelnyh-deystviy-na-primere-dzyudo.html (дата обращения: 07.04.2022).
2. Замогильнов, А. И. Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс] / А. И. Замогильнов. — Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. — 143 с. — URL: https://clck.ru/TYkvD (дата обращения: 07.04.2022).
3. Колесников, В. Ю. Особенности воспитания морально-волевых и психологических качеств у спортсменов [Электронный ресурс] / В. Ю. Колесников, К. М. Жомин // ЦИТИСЭ, 2018. — URL: https://goo.su/9Iyi (дата обращения: 07.04.2022).

Электронная поддержка образовательного процесса

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Сайт]. — URL: http://www.fismag.ru/pub.php (дата обращения: 07.04.2022).
2. Портал о здоровом образе жизни (официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации) [Сайт]. — URL: https://www.takzdorovo.ru/download/ (дата обращения: 07.04.2022).
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва [Сайт]. — URL: http://fcpsr.ru (дата обращения: 07.04.2022).

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Прохождение итоговой аттестации является обязательным и проводится с целью оценки качества подготовки обучающихся, завершающих обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации *«Актуальные подходы к осуществлению тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»*.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно выполнившие все практические задания в рамках дистанционного курса и прошедшие промежуточные аттестации. Итоговая аттестация по результатам освоения программы проводится дистанционно в форме выполнения практической работы, включающей два задания: 1) анализ научной статьи; 2) разработка плана интегральной подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).

Выполнение практической работы рассчитано на 2 часа и предполагает самостоятельную работу слушателя. Количество попыток — 1.

Оценивание итоговой аттестационной работы осуществляется в форме «зачтено» / «не зачтено». Основанием для получения зачета по итогам освоения программы является следующий результат: не менее 80 %, набранных суммарно, в соответствии с критериями оценки работы.

Критерии оценивания итоговой аттестации

Оценивание практической работы осуществляется согласно установленным критериям, представленным ниже. Набранные баллы по каждому из критериев суммируются. Максимальная сумма — 30 баллов (или 100 %).

На основании итоговой суммы баллов устанавливается отметка в форме «зачтено» / «не зачтено». Отметка «не зачтено» устанавливается при результативности от 0 до 24 баллов (до 80 %). Основанием для получения зачета является положительный результат, составляющий не менее 24 баллов (от 80 % и выше).

Критерии оценивания практической работы

№ п/п	Критерии	Количество баллов
ЗАДАНИЕ 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ СТАТЬИ		
1.	*Наличие ответов в полном объеме (на все вопросы)*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
2.	*Четкая формулировка ответов на вопросы, соотношение с содержанием статьи*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
3.	*Наличие понимания смысла собственной тренерской (педагогической) деятельности, наличие примера собственных подходов к обучению и воспитанию, видение проблем и возможных путей их решения*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
ЗАДАНИЕ 2. РАЗРАБОТКА ПЛАНА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА)		

№ п/п	Критерии	Количество баллов
1.	*Содержание плана включает основные компоненты: направленность подготовки, задачи, средства, методы, приемы, объем нагрузки*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
2.	*Содержание плана отражает комплексный подход к реализации всех сторон подготовленности спортсмена*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
3.	*План сформирован на основе практического опыта слушателя, отсутствуют признаки заимствования из сети Интернет*	
	Критерий проявляется в полной мере	5
	Критерий проявляется частично	3
	Критерий не выражен	0
	ИТОГО:	30

Примеры заданий для итоговой аттестации

ЗАДАНИЕ 1.

1. Внимательно прочитайте статью *«Особенности воспитания морально-волевых и психологических качеств у спортсменов»* (авторы: В. Ю. Колесников, К. М. Жомин; кафедра спортивных дисциплин факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета), пройдя по ссылке https://goo.su/9Iyi.

2. Проанализируйте содержание данной статьи и подготовьте ответы на следующие вопросы:

№ п/п	Вопрос	Ваш ответ
1.	Какой подход описывается в данной статье?	
2.	Какие важные качества для спортсмена проявляются в ходе спортивных соревнований?	
3.	Какие приемы используются тренером для снижения уровня эмоционального возбуждения спортсменов при подготовке к соревнованиям?	
4.	Чем определяются спортивные возможности спортсменов?	
5.	Какие приемы используются тренером для повышения уровня эмоционального возбуждения спортсменов с целью мобилизации перед предстоящим выступлением?	
6.	Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера. Укажите какие?	
7.	Действия тренера для успешного преодоления спортсменом перечисленных трудностей?	
8.	С чем Вы согласны?	

№ п/п	Вопрос	Ваш ответ
9.	С чем Вы не согласны и почему?	
10.	Какие современные подходы в области обучения и (или) воспитания Вы применяете в своей практике?	

ЗАДАНИЕ 2.

1. Разработайте план интегральной подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).

2. Требования к плану:

— содержание плана должно включать основные компоненты: вид спорта, возрастная группа спортсменов, направленность подготовки, задачи, средства, методы, приемы, объем нагрузки;

— содержание плана должно отражать комплексный подход к реализации всех сторон подготовленности спортсмена;

— план формируется на основе собственного практического опыта.

Комментарий для слушателя: оформите итоговую практическую работу в текстовом документе Microsoft Word (размер шрифта — 12; шрифт — Times New Roman; цвет текста — черный) объемом не более 4-х страниц. Сохраните файл под своей фамилией, инициалами и загрузите на дистанционный курс.