

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«16» февраля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ»**

Санкт-Петербург, 2023

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В настоящее время особую актуальность и значение приобретает эффективное кадровое сопровождение спорта высших достижений. Важную роль в достижении высоких результатов спортсменов играют правильно подобранные методы организации тренировочного процесса в спортивной аэробике. Тренеру, тренеру-преподавателю необходимо уметь правильно и эффективно планировать тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки, анализировать прогресс и регресс обучающегося, его функциональные характеристики, психологические состояния спортсмена, постоянно совершенствовать свои педагогические навыки.

Данная программа повышения квалификации разработана для тренеров и тренеров-преподавателей с целью повышения компетентности в вопросах реализации программ спортивной подготовки в спортивной аэробике, различных аспектов организации тренировочного процесса.

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель: качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для выполнения следующих трудовых функций в рамках имеющейся квалификации по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп:

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
Код	Наименование	Наименование	Код
Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н)			
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/02.5
		Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	A/03.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	V/02.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержание занятий физической культурой и спортом	A/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6
		Психолого-педагогическое, информационное техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	A/04.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	A/09.6

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

Тренер

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

1.4 Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной программы повышения квалификации слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 - Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

ПК-2 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом

ПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ПК-4 – Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся

ПК-5 - Способен проводить мероприятия по спортивной ориентации и спортивного отбора в соответствии с целями программ, реализуемых организацией

ПК-6 - Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом

В результате освоения программы слушатель должен

Знать:

- Методологические основы управления спортивной тренировкой (подходов к построению учебно-тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития мирового спорта, технологий планирования и организации тренировочных программ) в соответствии с требованиями нормативных документов;

- Порядок организации проведения педагогических тестов для оценивания уровня физической, технической и специально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике;

- Основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа;

- Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья);

- Методики методы медико-биологического и психологического тестирования;

- Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Уметь:

- Разрабатывать научно-методическое обеспечение тренировочных программ для квалификационных групп: учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;

- Применять в профессиональной деятельности основные положения и принципы

педагогике, использовать разнообразные методы педагогического контроля и контроля качества обучения, применять актуальные дидактические технологии обучения;

- Применять в профессиональной деятельности основные методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- Использовать техники оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;

- Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки;

- Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

Иметь практический опыт деятельности:

- Использовать навыки оценки эффективности тренировочных воздействий при работе со спортсменами различных квалификационных групп;

- Составлять педагогические тесты для определения уровня физической, специально-двигательной и технической подготовленности спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике;

- Опыт организации обучения на основе положений и принципов педагогики, методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности, актуальные дидактические технологии обучения;

- Навыками анализа информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимися, определение индивидуальных возможностей;

- Навыками организации участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки;

- Навыками контроля выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н)					
Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/01.5	<ul style="list-style-type: none"> - Определение задач тренировочных занятий - Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) - Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки - Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений 	<p>ПК-1</p> <p>Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта - Содержание спортивной тренировки в виде спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий - Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся

		- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий			- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями - Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося
Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5	- Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по	ПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Теория и методика физической культуры - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении	- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке - Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке - Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений - Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря - Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений - Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей

		специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)		<ul style="list-style-type: none"> - Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений - Содержание спортивной тренировки в виде спорта 	физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	В/02.5	<ul style="list-style-type: none"> - Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно - оздоровительном, начальной подготовки - Выявление перспективных занимающихся в группах этапа начальной подготовки для определения их спортивной специализации 	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> - Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся

				- Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта	
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	С/02.6	- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) - Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе - Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся	- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств - Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса

					- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6	- Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося - Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивны	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Анатомия человека - Физиология спорта - Спортивная биохимия - Спортивная морфология - Теория вида спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин) - Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке - Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах	- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся - Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся - Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)					
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом	-Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры -Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки - Формы методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной	-Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы

				образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными стандартами спортивной подготовки	
Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6	Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	ПК-5 Способен проводить мероприятия по спортивной ориентации и спортивного отбора в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	- Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений, к установлению ведущих факторов подготовленности к соревнованиям - Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности - Методики спортивного отбора и ориентации	- Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся - Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта
Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий	A/04.6	Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведения анализа деятельности для	ПК-6 Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом	-Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания -Психолого-	- Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания - Использовать технологии психолого-педагогического, информационного,

физической культурой и спортом		корректировки сопровождения тренировочного процесса		педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов - Методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов спортивной подготовки и образовательного процесса	технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся
Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	А/09.6	- Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК- 4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	- Основные функции и формы подготовленности, их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса - Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной сторон подготовленности	- Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состояние сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и проведении

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы. Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Материально-техническое обеспечение программы. Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, физкультурно-оздоровительного комплекса, включающего в себя оборудованные спортивные тренажерные залы и прочее.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

1.8 Кадровые условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная / онлайн с использованием ДОТ	6-8	2-4	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Всего часов	Трудоемкость по видам работ в часах				Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия			Самост. работа	
			Всего	Лекции	Практ.		
1	Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов	46	32	12	20	14	Тести-рование
1.1	Особенности физической, специальной физической, функциональной и специально-двигательной подготовки спортсменов в спортивной аэробике	16	12	4	8	4	
1.2	Техническая подготовка спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике	10	6	2	4	4	
1.3	Педагогическое тестирование видов подготовленности спортсменов различной квалификации	8	6	2	4	2	
1.4	Система подготовки спортсменов. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Построение и планирование спортивной тренировки.	6	4	2	2	2	
1.5	Ориентация и отбор в спортивной аэробике.	6	4	2	2	2	
2	Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	30	20	10	10	10	Тести-рование
2.1	Психологические основы развития личности	6	4	2	2	2	
2.2	Индивидуально-психологические особенности спортсмена	6	4	2	2	2	
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	
2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	
2.5	Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	6	4	2	2	2	
3	Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов	30	20	10	10	10	Тести-рование
3.1	Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	4	3	2	2	2	
3.2	Физиология человека	6	4	2	2	2	
3.3	Спортивная физиология	6	4	2	2	2	
3.4	Анатомия человека	6	4	2	2	2	
3.5	Спортивная биохимия	6	4	2	2	2	
	Итоговая аттестация (зачет)	2	2	-	2	-	Уст.опрос
	ИТОГО	108	74	32	42	34	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов (46 часов)

Перечень лекционных занятий

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах
1.1	Особенности физической, специальной физической, функциональной и специально-двигательной подготовки спортсменов в спортивной аэробике. Физическая, специальная физическая и функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Специально-двигательная: вестибулярная устойчивость, вращательная, координационная подготовки спортсменов. Задачи и средства видов подготовок	4
1.2	Техническая подготовка спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике. Задачи и средства сопряженной, акробатической и хореографической подготовки в спортивной аэробике. Спортивно - техническое мастерство и его компоненты. Структурные группы сложности. Композиционное построение соревновательной программы.	2
1.3	Система комплексного педагогического тестирования видов подготовленности спортсменов различной квалификации. Контрольные упражнения для выявления уровня физической, специальной физической, специально-двигательной и технической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.	2
1.4	Система подготовки спортсменов. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Построение и планирование спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетнего процесса тренировки. Схема управления тренировочным процессом спортсменов. Планирование и построение системы тренировки спортивного резерва (тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы) в спортивной аэробике.	2
1.5	Ориентация и отбор в спортивной аэробике. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Наследственность и основные факторы, определяющие спортивную пригодность	2

Перечень практических занятий

Номер темы	Название темы и краткое содержание занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Особенности физической, специальной физической, функциональной и специально-двигательной подготовки спортсменов в спортивной аэробике. Физическая, специальная физическая и функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Специально-двигательная: вестибулярная устойчивость, вращательная, координационная подготовки спортсменов. Задачи и средства видов подготовок	8

1.2	Техническая подготовка спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике. Задачи и средства сопряженной, акробатической и хореографической подготовки в спортивной аэробике. Спортивно - техническое мастерство и его компоненты. Структурные группы сложности. Композиционное построение соревновательной программы.	4
1.3	Система комплексного педагогического тестирования видов подготовленности спортсменов различной квалификации. Контрольные упражнения для выявления уровня физической, специальной физической, специально-двигательной и технической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.	4
1.4	Система подготовки спортсменов. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Построение и планирование спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетнего процесса тренировки. Схема управления тренировочным процессом спортсменов. Планирование и построение системы тренировки спортивного резерва (тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы) в спортивной аэробике.	2
1.5	Ориентация и отбор в спортивной аэробике. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Наследственность и основные факторы, определяющие спортивную пригодность	2

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Конспектирование литературы по вопросам определения и содержания понятий «специально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике»	4
1.2	Ознакомление с правилами соревнований по спортивной аэробике 2022-2024 г.г.	4
1.3	Ознакомление с системой подготовки спортсменов высокой квалификации	2
1.4	Составление плана учебно-тренировочного процесса на микроцикл с учетом этапа спортивной подготовки и уровня квалификации (на выбор). Составление плана одного тренировочного занятия с обучением элементу из трех групп сложности (на выбор)	2
1.5	Работа с научно-методической литературой по вопросам определения значимых критериев отбора спортсменов в спортивной аэробике с учетом спортивной квалификации	2

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 1

Основная литература:

1. Аспекты подготовки в технико-эстетических видах спорта (спортивная аэробика, художественная гимнастика): монография / под общ. ред.: Г.Н. Пшеничникова, Г.В. Поваляевой. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.-208 с.
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб.для образоват учреждений высш проф образования: в 2 т. / Ю.К. Гавердовский. – М. : Сов. Спорт Т. 1. – 2014. – 368 с.
3. Печеневская Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике : учебное пособие / Н.Г. Печеневская, Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 104с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ воспитания и спорта: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит. Кн. 2. - 2015. - 680 с.
5. Поздеева Е.А., Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике : Учебно-методическое пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. - 104 с.
6. Пшеничникова Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. -140 с.
7. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. — Москва : Советский спорт, 2010. - 392 с.

Дополнительная литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.- метод. пособие ; монография/ В. П. Губа.- М.: Сов. спорт, 2012.- 384 с.
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.- 40с.
3. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и ос новы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. - метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
5. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Л.А. Савельева [и др.].- Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2014.-148 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600> <http://www.knigafund.ru/books/173819> (Гриф УМО)
6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф.дис.... канд.пед.наук. - СПб., 2003. - 20 с.

Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов (30 часа)**Перечень лекционных занятий**

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Количество часов
2.1	Психологические основы развития личности Понятие личности и личностных качеств. Деятельность как способ существования личности. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды	2
2.2	Индивидуально-психологические особенности спортсмена Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом. Тактическое (оперативное) мышление в спорте. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обуславливающие	2
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте Психические состояния спортсменов. Психо-эмоциональное выгорание в спорте. Агрессия и конфликты в спорте. Психотехники в спорте. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов	2
2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами Воспитание в спорте как способ психолого- педагогической помощи тренера спортсмену. Девиации: виды, формы, профилактика. Особенности воспитания детей и подростков с акцентуированными чертами характера	2
2.5	Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта Понятие общения. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами. Конфликты в спорте и управление ими	2

Перечень практических занятий

Номер темы	Название темы и краткое содержание занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Психологические основы развития личности	2
2.2	Индивидуально-психологические особенности спортсмена	2
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	2
2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	2
2.5	Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	2

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы	2
2.2	Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов по предлагаемым методикам	2
2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы	2
2.4	Изучение содержания программ воспитания спортивных школ	2
2.5	Диагностика межличностных отношений в коллективе спортсменов	2

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 2

Основная литература:

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие для студентов вузов направления "Физ. культура" / Г. Д. Бабушкин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. - 328 с.
2. Головнева Е. В. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Е. В. Головнева. - 2-е изд. - М. : Высш. шк., 2009. - 256 с.
3. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студентов вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. - 2-е изд. - М. : Акад. Проект [и др.], 2015.
4. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 368 с.
5. Смоленцева В. Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2021. - 122 с.
6. Смоленцева В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учеб. пособие / В. Н. Смоленцева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. - 116 с.
7. Столяренко Л. Д. Социальная психология : учеб. пособие для приклад. бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2016. - 219 с.

Дополнительная литература:

1. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Слостенин*, Л.С. Подымова* Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 230 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-018370. — <http://www.biblio-online.ru/book/FF4C2741-62BD-4B04-8112-96642CD0F222> (<http://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430>)
2. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 374 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01839-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/421198>
3. Грецов А. Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками : метод. пособие / А. Г. Грецов. - СПб. : [б. и.], 2008. - 80 с.

Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов (30 часа)

Перечень лекционных занятий

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Количество часов
3.1	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций	2
3.2	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы	2
3.3	Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам	2
3.4	Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции	2
3.5	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воски. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация	2

Перечень практических занятий

Номер темы	Название темы и краткое содержание занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития	2
3.2	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков	2
3.3	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации. Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации	2
3.4	Остеология. Общая артросиндесмология. Общая миология. Мышцы, обеспечивающие движения поясов конечностей. Строение и положение сердца. Круги кровообращения. Венозная система. Лимфатическая система. Иммунная система организма. Нервная система: отделы, функции	2

3.5	Предмет, цели, задачи биохимии. Биологическое окисление. Субстраты биологического окисления. Белки. Химический состав. Структура белков. Свойства белков. Классификация белков. Липиды. Жиры. Воска. Фосфолипиды. Углеводы. Строение и свойства углеводов, классификация	2
-----	--	---

Содержание самостоятельной работы слушателей

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Подготовка к практическим занятиям	2
3.2	Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы	2
3.3	Подготовка к практическим занятиям	2
3.4	Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы	2
3.5	Подготовка к практическим занятиям	2

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 3

Основная литература:

1. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология : учеб. для бакалавров по направлению подготовки 050400 Психол.-пед. образование / А. О. Дробинская. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.

2. Назарова Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для бакалавров по направлению подгот. "Пед. образование" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 256 с.

3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. : Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. - 14-е изд. - М. : Спорт, 2018. - 624 с.

4. Михайлов С. С. Спортивная биохимия : учеб. пособие по направлению 49.03.01 "Физ. культура" / С. С. Михайлов ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2014.

Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И. Врачебный контроль и физическое воспитание детей школьного возраста: учеб.-метод. пособие/ И. И. Бахрах, Н. А. Гамза.- Минск: Адукацыя і выхаванне, 2010.- 176 с.

2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184с.

3. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: Советский спорт, 2006. – 280с.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по одному из вопросов:

1. Особенности физической и специальной физической подготовки спортсменов в спортивной аэробике.
2. Особенности специально-двигательной подготовки спортсменов в спортивной аэробике.
3. Средства сопряженной, акробатической и хореографической подготовки в спортивной аэробике.
4. Техническая подготовка спортсменов сложно-координационных видов спорта с эстетико-гимнастической направленностью.
5. Спортивно - техническое мастерство и его компоненты в видах спорта со сложной координацией.
6. Композиционное построение соревновательной программы в спортивной аэробике.
7. Структурные группы сложности (по правилам соревнований 2022-2024).
8. Контрольные упражнения для выявления уровня физической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.
9. Контрольные упражнения для выявления уровня специальной физической, подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.
10. Контрольные упражнения для выявления уровня специально-двигательной подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.
11. Контрольные упражнения для выявления уровня технической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающиеся спортивной аэробикой.
12. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Этапы многолетнего процесса тренировки.
13. Планирование и построение системы тренировки спортивного резерва (тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы) в спортивной аэробике.
14. Общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки в видах спорта с эстетико-гимнастической направленностью.
15. Понятие личности и личностных качеств. Спортивная деятельность как способ существования личности.
16. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды.
17. Индивидуально-психологические особенности спортсмена
18. Психические состояния спортсменов. Психо-эмоциональное выгорание в спорте.
19. Агрессия и конфликты в спорте.
20. Психотехники в спорте. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов.
21. Воспитание в спорте как способ психолого-педагогической помощи тренера спортсмену.
22. Понятие общения. Технологии эффективного общения тренера со спортсменами.
23. Конфликты в спорте и управление ими.
24. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
25. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.
26. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
27. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
28. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
29. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.

30. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
31. Показатели оценки физического развития человека.
32. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ мышечной ткани. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
33. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
34. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
35. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
36. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
37. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**Модуль 1:**

Печеневская Наталья Геннадьевна - доцент, канд. пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО СибГУФК

(подпись)

Модуль 2:

Смоленцева Валентина Николаевна – профессор, док. психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО СибГУФК

(подпись)

Чусовитина Ольга Михайловна, доцент, канд. пед. наук, декан факультета заочного обучения и дополнительного образования ФГБОУ ВО СибГУФК

(подпись)

Модуль 3:

Кузнецова Ирина Александровна – доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВО СибГУФК

(подпись)