**УТВЕРЖДАЮ**
**Генеральный директор**
**АО «ПФК ЦСКА»**

**_____/ Бабаев Роман Юрьевич/**

**«15» сентября 2026 г.**

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

повышения квалификации

# «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА»

Общая трудоемкость: 72 ак.ч

**Г. МОСКВА,**
**2026 г.**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ..... 7
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ..... 8
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ..... 10
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ..... 11
6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ..... 28
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ..... 33

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА» (далее - программа) является программой повышения квалификации учителей, преподавателей, педагогов, тренеров физической культуры и спорта общеобразовательных учреждений, инструкторов-методистов по физической культуре и спорту дополнительных учреждений со спортивным уклоном реализующих ФГОС.

Программа повышения квалификации предназначена для лиц, имеющих высшее или среднее специальное профессиональное образование по вышеуказанным профессиям.

Длительность обучения по настоящей программе составляет **72 ак.ч**. Занятия проводятся **по очной форме обучения.**

Актуальность программы определяется возрастающими в настоящее время требованиями, предъявляемыми к подготовленности тренера в силу специфики его педагогической деятельности.

Программа помогает сформировать у слушателей профессиональные знания и компетенции, обеспечивающие эффективное управление процессом спортивной подготовки: от модернизации спортивной школы и планирования тренировочного процесса до контроля результатов, спортивного отбора и применения характеристик спортивных игр в практической работе. Программа сформирована в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.04.2025 N 81928); Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023) "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203).

**Основная цель программы** - обеспечить формирование и развитие профессиональных компетенций, необходимых тренеру для законной и эффективной деятельности. В результате освоения программы слушатель будет способен: применять нормы правового регулирования тренерской работы, выстраивать психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, использовать специализированные знания в тренировочном процессе, а также реализовывать принципы планирования и контроля спортивной подготовки с учётом требований к личностным качествам специалиста.

Современное развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта напрямую обусловлено уровнем профессиональной компетентности педагогических кадров. Компетентность рассматривается как интегративное качество специалиста, формируемое в ходе профессиональной подготовки и объединяющее совокупность знаний, умений, способностей и личностных характеристик. Именно эта совокупность обеспечивает эффективное выполнение функциональных задач, определяющих содержание педагогической деятельности в указанной сфере.

Современный тренер дополнительного образования в сфере физкультуры и спорта должен уверенно решать четыре ключевые задачи: грамотно ставить цели и задачи тренировок, обеспечивать процесс необходимой информацией, разрабатывать программы и принимать педагогические решения, а также выстраивать и контролировать сам учебно-тренировочный процесс. Программа формирует именно эти компетенции.

В результате прохождения программы слушатель должен **знать:**

1. Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;

2. Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;

3. Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

4. Методики спортивного отбора и ориентации;

5. Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности;

6. Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;

7. Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность;

8. Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности;

9. Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся.

В результате прохождения программы слушатель должен **уметь:**

1. Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся;

2. Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;

3. Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

4. Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания;

5. Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования;

Требования к результатам освоения программы:

Сформировать профессиональные компетенции:

Планируемые результаты обучения, включая описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате реализации программы:

| № п/п | Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции |
|---|---|
| 1 | Уметь выстраивать тренировочный процесс в спортивном футбольном клубе (подготовительный, соревновательный, переходный); |
| 2 | Проводить многоэтапный отбор перспективных футболистов с учётом критериев спортивного футбольного клуба; |
| 3 | Осуществлять подготовку футболистов к футбольным соревнованиям. |

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Форма обучения: очное.

Объем программы: 72 ак.ч.

Трудоемкость обучения: 72 ак.ч. (по 45 мин.), из них Лекции – 24 ак.ч. Самостоятельная работа и Итоговая аттестация (тест (2 ак.ч.)): 48 ак.ч.

Режим занятий: 4 ак.ч. в день

Количество учебных дней - 6 дней.

Документ, выдаваемый по завершению обучения: **удостоверение о повышении квалификации.**

| № п/п | Наименование тем | Количество ак.часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **лекции** | **сам. работа** | |
| 1 | Тема 1. Общая характеристика спорта | **6** | 2 | 4 | |
| 2 | Тема 2. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта | **20** | 5 | 15 | |
| 3 | Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки | **10** | 2 | 8 | |
| 4 | Тема 4. Технология планирования в спорте (на примере избранного вида спорта) | **8** | 4 | 4 | |
| 5 | Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов и команд | **6** | 3 | 3 | |
| 6 | Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. | **20** | 8 | 12 | |
| 7 | Итоговая аттестация | **2** | | 2 | Тест |
| | **Итого:** | **72** | **24** | **48** | |

## 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество ак. часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | лекц. | самост. |
| **Тема 1. Общая характеристика спорта** | | **6** | **2** | **4** |
| 1. | Основные понятия, относящиеся к спорту. | 1 | 1 | - |
| 2. | Классификация видов спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Социальные функции спорта. | 1 | - | 1 |
| 4. | Основные направления в развитии спортивного движения. | 1 | - | 1 |
| 5. | Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. | 1 | - | 1 |
| 6. | Спортивные достижения и тенденции их развития. | 1 | - | 1 |
| **Тема 2. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта** | | **20** | **5** | **15** |
| 1. | Цели и задачи спортивной тренировки. | 1 | 1 | |
| 2. | Средства спортивной тренировки. | 1 | 1 | |
| 3. | Принципы спортивной тренировки. | 1 | 1 | |
| 4. | Основные стороны спортивной тренировки. | 1 | 1 | |
| 5. | Методы спортивной тренировки. | 1 | 1 | |
| 6. | Спортивно-техническая подготовка. | 1 | | 1 |
| 7. | Спортивно-тактическая подготовка. | 2 | | 2 |
| 8. | Физическая подготовка. | 4 | | 4 |
| 9. | Психическая подготовка. | 4 | | 4 |
| 10. | Тренировочные и соревновательные нагрузки. | 4 | | 4 |
| **Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки** | | **10** | **2** | **8** |
| 1. | Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. | 1 | 1 | - |
| 2. | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). | 3 | 1 | 2 |
| 3. | Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). | 3 | - | 3 |
| 4. | Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). | 3 | - | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 4. Технология планирования в спорте (на примере избранного вида спорта)** | | **8** | **4** | **4** |
| 1. | Общие положения технологии планирования в спорте. | 1 | - | 1 |
| 2. | Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Оперативное планирование. | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов и команд** | | **6** | **3** | **3** |
| 1. | Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Контроль за факторами внешней среды. | 1 | 1 | - |
| 4. | Учет в процессе спортивной тренировки. | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки** | | **20** | **8** | **12** |
| 1. | Понятие спортивный отбор, спортивная ориентация. Способности. Этапы отбора. Антропометрические и медико-биологические исследования. | 8 | 4 | 4 |
| 2. | Педагогические контрольные тесты. Психологические исследования. | 6 | 2 | 4 |
| 3. | Спортивный отбор и комплектования групп. Требования, предъявляемые к занимающимся. | 6 | 2 | 4 |
| **7.** | **Итоговый контроль (Тест)** | 2 | | 2 |
| | **Итого:** | **72** | **24** | **48** |

## 8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Календарный период | Наименование тем | Количество ак.часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Всего** | **лекции** | **сам. работа** | |
| 1 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 1. Общая характеристика спорта | **6** | 2 | 4 | |
| 2 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 2. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта | **20** | 5 | 15 | |
| 3 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки | **10** | 2 | 8 | |
| 4 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 4. Технология планирования в спорте (на примере избранного вида спорта) | **8** | 4 | 4 | |
| 5 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов и команд | **6** | 3 | 3 | |
| 6 | __.__.2026 г.-__.__.2026 г. | Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. | **20** | 8 | 12 | |
| 7 | __.__.2026 г. | Итоговая аттестация | **2** | | 2 | Тест |
| | | **Итого:** | **72** | **24** | **48** | |

## 9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Тема 1. Общая характеристика спорта**

(Лекции: 2 ак.ч., Самостоятельная работа: 4 ак.ч.)

Раздел 1. Основные понятия, относящиеся к спорту.

Лекция (1 ак.ч.)

Спорт. Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока: систему отбора и спортивной ориентации; спортивную тренировку; систему соревнований; внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса. Соревнования. Спортивное достижение. Понятие «физическая культура», «физическая культура и спорт».

Раздел 2. Классификация видов спорта.

Лекция (1 ак.ч.)

Виды спорта, классификация (шесть групп).

Раздел 3**.** Социальные функции спорта.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Социальные функции спорта. Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Функции спорта можно подразделить на специфические и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Раздел 4. Основные направления в развитии спортивного движения.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Спорт во всем мире развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений. В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Раздел 5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;

2) система соревнований;

3) система спортивной тренировки;

4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

а) подготовка кадров;

б) научно-методическое и информационное обеспечение;

в) медико-биологическое обеспечение;

г) материально-техническое обеспечение;

д) финансирование;

е) организационно-управленческие факторы;

ж) факторы внешней среды.

Раздел 6. Спортивные достижения и тенденции их развития.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа). Индивидуальная одаренность спортсмена. При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами: составом способностей к

определенному виду спорта; объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования; какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена. Тенденции развития спортивных достижений. Усредненная логистическая кривая развития спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта и у отдельного индивида.

**Тема 2. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

(Лекции: 5 ак.ч., Самостоятельная работа: 15 ак.ч.)

Раздел 1. Цели и задачи спортивной тренировки.

(Лекция (1 ак.ч.))

Термин «тренировка». Понятие «спортивная тренировка». В процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. «Тренированность». «Подготовленность». «Спортивная форма».

Раздел 2**.** Средства спортивной тренировки.

(Лекция (1 ак.ч.))

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Раздел 3. Принципы спортивной тренировки.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Постепенность и «скачкообразность». Волнообразность динамики нагрузок.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от: абсолютной величины нагрузок; уровня и темпов развития тренированности спортсмена; особенностей вида спорта; этапов и периодов тренировки. Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке. Цикличность тренировочного процесса. Циклы тренировки.

Раздел 4. Основные стороны спортивной тренировки.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Классификация техники игры. Технику футболиста подразделяют на два раздела: технику нападения (атакующую) и технику защиты (оборонительную). Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений. Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Раздел 5. Методы спортивной тренировки.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Раздел 6. Спортивно-техническая подготовка.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку.

Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям.

Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:

1) технические средства:

а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

е) средства, обеспечивающие страховку;

2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование.

Двигательное умение. Основные положения стабилизации спортивных навыков.

Три этапа технической подготовки. Состав ошибок, возникающих, в процессе технической подготовки.

Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта. Средства технической подготовки, требования: результативность техники, эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники, минимальная тактическая информативность техники.

Стабилизация спортивных навыков.

Демонстрация технических элементов в избранном виде спорта, в разных условиях: тренировочные, соревновательные, восстановительные, с разным возрастным контингентом занимающихся.

Раздел 7. Спортивно-тактическая подготовка.

(Самостоятельная работа (2 ак.ч.))

Спортивно-тактическая подготовка педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовленность.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде

спорта. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Цель использования тактических упражнений.

Спортивно-тактическая подготовка в избранном виде спорта. Средства тактической подготовки. Содержание процесса тактической подготовки. Факторы, определяющие содержание тактики.

По характеру применения - тактика:

- Индивидуальная (применяемой одним спортсменом);

- Групповая (использование нескольких групп спортсменов с различными действиями);

- Командная (с участием нескольких спортсменов).

Разновидности тактических схем в избранном виде спорта:

- алгоритмическая (заранее подготовленную и строго выполняемую вне зависимости от ситуации);

- вариантностная (использование спортсменом нескольких тактических схем);

- эвристическая (без специальной разработки тактических схем с учетом собственного опыта - новая);

- экспромтная тактика (по сложившейся ситуации).

Спортивно-тактическая подготовка в избранном виде спорта. Виды тактики на примере спортивных игр:

- Наступательная (атакующая);

- Оборонительная (защитная);

- Контратакующая (комбинация защитных и атакующих действий с учетом возникающей ситуации);

- Активная тактика;

- Пассивная тактика;

- Смешанная тактика.

Раздел 8. Физическая подготовка.

(Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена связана с его спортивной специализацией.

В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности;

в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе;

в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями;

в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

Самоконтроль при индивидуальной физической тренировке. Демонстрация контрольных упражнений (тестов), по физической подготовки в избранном виде спорта. Самоконтроль. Методика проведения самоконтроля с использованием субъективных критериев (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться).

Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке на учебно-тренировочной группе.

Раздел 9. Психическая подготовка.

(Самостоятельная работа (14 ак.ч.))

Психическая подготовка. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Средства и методы психической подготовки спортсмена.

Раздел 10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

(Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Нагрузка. Соревновательная нагрузка. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

Характер упражнений. Интенсивность нагрузки. Объем работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха.

**Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки**

(Лекции: 2 ак.ч., Самостоятельная работа: 8 ак.ч.)

Раздел 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

(Лекция (1 ак.ч.))

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно разделить на три составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Структура тренировки. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают. Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений. Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств детей

школьного возраста. Процесс многолетней подготовки спортсменов делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Раздел 2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

(Лекция (1 ак.ч.), Самостоятельная работа (2 ак.ч.))

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешние признаки микроцикла.

Втягивающие микроциклы.

Контрольно-подготовительные микроциклы.

Специально подготовительные микроциклы.

Подводящие микроциклы.

Восстановительные микроциклы.

Соревновательные микроциклы.

Составить малый (микроцикл) цикл тренировки по избранному виду спорта.

Раздел 3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

(Самостоятельная работа (3 ак.ч.))

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Внешние признаки мезоцикла.

Типовые мезоциклы:

Втягивающие мезоциклы.

Базовые мезоциклы.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.

Соревновательные мезоциклы.

Восстановительный мезоцикл.

Составить средний (мезоцикл) цикл тренировки по избранному виду спорта.

Раздел 4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

(Самостоятельная работа (3 ак.ч.))

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Построение тренировки в многолетних макроциклах. Построение тренировки в годичных циклах.

Подготовительный, соревновательный и переходный период. Задачи, средства, методы работы.

Составить большой (макроцикл) цикл тренировки по избранному виду спорта.

**Тема 4. Технология планирования в спорте (на примере избранного вида спорта).**

(Лекция (4 ак.ч.), Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Раздел 1. Общие положения технологии планирования в спорте.

(Лекция (1 ак.ч.))

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) перспективное (на ряд лет);

2) текущее (на один год);

3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся. Учебный план. Учебная программа. Многолетний (перспективный) план. План-график. Годичный план подготовки.

Оперативное планирование. Рабочий план. План-конспект. План подготовки к отдельным соревнованиям.

Раздел 2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

(Лекция (2 ак.ч.), Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Разработка многолетнего (четырехлетнего) плана учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Раздел 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

(Лекция (2 ак.ч.), Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. Структура годичного плана. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных

периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Раздел 4. Оперативное планирование.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

**Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов и команд.**

(Лекция (3 ак.ч.), Самостоятельная работа (3 ак.ч.))

Раздел 1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

(Лекция (1 ак.ч.), Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Три группы показателей:

показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат.

Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль.

Комплексный контроль в избранном виде спорта.

Раздел 2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

(Лекция (2 ак.ч.))

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;

- оценку технико-тактической подготовленности;

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Разносторонность техники. Эффективность техники. Оценка тактической подготовленности.

Раздел 3. Контроль за факторами внешней среды.

(Лекция (1 ак.ч.))

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);

- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;

- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;

- объективность судейства;

- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Раздел 4. Учет в процессе спортивной тренировки.

(Самостоятельная работа (1 ак.ч.))

Этапный учет: предварительный, заключительным (итоговый).

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро - и мезоциклах тренировки.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся. Журнал учета занятий - один из главных документов учета. Дневник спортсмена.

**Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

(Лекция (8 ак.ч.), Самостоятельная работа (12 ак.ч.))

Раздел 1. Понятие спортивный отбор, спортивная ориентация. Способности. Этапы отбора. Антропометрические и медико-биологические исследования.

(Лекция (4 ак.ч.), Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса. Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Способности.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы.

Раздел 2. Педагогические контрольные тесты. Психологические исследования.

Контрольные испытания (тесты) в избранном виде спорта.

(Лекция (2 ак.ч.), Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Раздел 3. Спортивный отбор и комплектования групп. Требования, предъявляемые к занимающимся.

(Лекция (2 ак.ч.), Самостоятельная работа (4 ак.ч.))

Социологические обследования. Отбор кандидатов осуществляется с учетом различных показателей. Принцип комплектования групп в избранном виде спорта.

## 10. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### a. Формы аттестации:

Завершающей стадией обучения является итоговая аттестация в форме теста в целях контроля уровня освоения программы. К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план по программе.
Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

### b. Оценочные материалы:

А1. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью, называется…

1) техника

2) тактика

3) метод

4) методика

А2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется:

1) выносливость

2) быстрота

3) сила

4) гибкость

А3. Морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела называется…

1) сила

2) ловкость

3) гибкость

4) выносливость

А4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных

действий в минимальный для данных условий промежуток времени, определяют способности…

1) на выносливость

2) координационные

3) силовые

4) скоростные

А5. Сокращение одиночного мышечного волокна при динамическом упражнении проходит две фазы: первая – фаза сокращения. Назовите вторую.

1) фаза перемещения

2) фаза утомления

3) фаза расслабления

4) фаза действия

А6. По какому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения?

1) классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств

2) классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации

3) классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности

4) классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения

А7. Какие способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью?

1) силовые

2) скоростные

3) скоростно-силовые

4) координационные

А8. Упражнение на развитие гибкости во время тренировок наиболее эффективно:

1) после нагрузки, когда мышцы спортсмена уже разогреты

2) перед нагрузкой, главное, чтобы в помещении было тепло

3) перед нагрузкой, температура в помещении не имеет значения

4) когда занимающийся почувствует, что это ему необходимо

А9. Основной деятельностью спорта является:

1) совершенствование мышечной мускулатуры организма

2) психологическая подготовка к жизни

3) переподготовка занимающегося из слабого в сильного

4) соревновательная деятельность и подготовка к ней

А10. Назовите циклические виды спорта.

1) бег, плавание, гребля

2) метание молота, копья

3) прыжки с шестом, прыжки в высоту

4) футбол

А11. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется…

1) силовая выносливость

2) быстрота

3) гибкость

4) ловкость

А12. Назовите ациклические виды спорта?

1) футбол

2) бег, плавание

3) гребля на байдарках и каноэ

4) велоспорт

А13. Дайте определение термину «Спортивная ориентация»:

1) процесс, в ходе которого на основе оценки возможностей человека определяют, какой вид спорта ему в наибольшей степени подходит. Задача не отобрать, а подсказать направление: исходя из индивидуальных особенностей (морфологических, функциональных, психологических), выбрать спортивную деятельность, где человек сможет раскрыться.
2) это система мероприятий (организационных и методических), цель которой - выявить детей, наиболее пригодных для углублённой специализации в конкретном виде спорта (в нашем случае - в футболе).
3) это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере.
4) нет верных ответов.

**Ключ к тесту:**

| | |
|---|---|
| A1 | 1 |
| A2 | 3 |
| A3 | 3 |
| A4 | 4 |
| A5 | 3 |
| A6 | 4 |
| A7 | 3 |
| A8 | 1 |
| A9 | 4 |
| A10 | 1 |
| A11 | 1 |
| A12 | 1 |
| A13 | 1 |

Критерии оценивания:

“зачет” – больше или равно 60 % правильных ответов

## 11. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *a.* Законодательные и нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.04.2025 N 81928);
3. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
4. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023) "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203).

### b. Учебно-методическая документация и материалы по всем рабочим программам образовательной программы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2016.

2. Вайцеховский С.М.Книга тренера. М., ООО «ФиС», 2017.

3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».: Учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк - М.: Издательский центр «Академия», 2017.

4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 2016.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. - СПб.: издательство «Лань», 2017.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., ООО «Издательство Астрель», 2016.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. / под ред. Ю.Д. Железняка. М., Академия, 2018.

8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. ИФК. – М, Высшая школа, 2016.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - 2-е изд., - М.: Советский спорт, 2017.
10. Теория и методика спорта. Уч. пособие для училищ олимпийского резерва. Под общей ред. Суслова Ф.П., М., 2017.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2018.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М., Академия, 2017.

## c. Требования к материально-техническому обеспечению:

Для проведения обучения необходимо:

– учебное помещение для работы с малыми группами (до 10 слушателей);
– стол – 1 шт.
– стул – 1 шт.
– стулья с пюпитрами – 10 шт.
– рабочее место преподавателя должно быть оснащено демонстрационной техникой (маркерная доска, проектор).

## d. Кадровое обеспечение программы

В реализации образовательный программы повышения квалификации участвуют преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и богатый опыт деятельности по профилю программы.